

武术散打技法

佟庆辉著

北京体院出版社

责任编辑：张义宵
封面设计：齐　闻



ISBN 7—81003—020—5/G·14
定价：3.90元（压膜装）

武术散打技法

佟庆辉　编著

北京体育学院出版社

武术散打技法　　佟庆辉　编著

北京体育学院出版社出版发行　　新华书店北京发行所经销
（北京西郊圆明园东路）　　河北涿州范阳印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32　印张：10.25　定价：3.90元（压膜装）
1987年10月第1版　1989年8月第3次印刷　印数：110001—120000
ISBN7—81003—020—5/G·14

序 言

佟庆辉同志编写的《武术散打技法》分别在“武林”、“中华武术”等杂志上刊登后，深受广大武术爱好者的欢迎。

佟庆辉同志对武术散打技术造诣较深，集十数年研究之经验，取百家之长，汇编成书。这本书内容丰富、图文并茂，论述具体，便于学练，对增强人民体质、训练自卫擒敌本领以及促进散手运动的发展都会起到积极作用。

1985年以来，公安部前卫散手队的运动员，在佟庆辉教练的悉心指导下，分别二次在全国散手大赛中获团体总分第一名，并获五枚金牌。辽宁省武警总队散手队在佟教练的精心培养下，在公安系统散手大赛中获团体总分第一名，此次比赛的七名冠军获得者有六名队员曾受过佟教练的训练，他们都以技法独特、战术灵活，技术全面，攻防清楚，尤以腿法突出，技术风格见长。其中19岁的优秀选手庄海，从小在佟教练指导下进行散手训练，技艺尤为突出，善拳、摔，精腿击，多次在全国性擂台赛中横扫群英，用多变的腿法击中、击倒强手而获胜，先后获六枚金牌，是国内技术比较全面而又有突出专长的少数优秀散手选手之一。

这本书主要介绍我国武术中的踢、打、摔、拿，防守技术和战术。方法独特，符合技击特点，独树一帜。战术部分介绍了散手中的距离感、时间差、角度和与不同对手交手时应采用的战术等。

此书由浅入深，通俗易懂，不论是初学者还是有经验的

运动员都可以从中吸取营养，是一本较好的散手运动教学参考书。

安徽大学教授：蒋浩泉

1986年10月

前　言

散打运动在我国有着悠久的历史，它是武术精华的一个重要组成部分，它的技术动作十分丰富，是十分宝贵的民族文化遗产。为使我国武术遗产永放光芒、为人民健身、防身，为提高武警战士、公安干警对敌斗争的本领，根据本人10多年的亲身体验和教学经验，编写成这本《武术散打技法》。

书中主要介绍：拳法、腿法、摔法、肘法、擒拿及防守等技术，并论及散手对打中的战术。力求做到理论联系实际，动作准确符合技击性、文字简明，易学、易懂，便于自学、自练。

本书在写作过程中，曾在沈阳指挥学校、辽宁省武警总队、公安部前卫散手队进行试验。试验期间本人做教练员工作。这些队分别在全国性散手大赛中都获得过团体总分第一名，先后共获13块金牌。

公安部前卫队的庄海，按本书训练方法练习，成绩显著，多次在全国性散手比赛中获得第一名。

本书在公安部、武警总部、辽宁省武警总队、沈阳指挥学校领导的关怀支持下编写而成。由于本人水平有限，难免有误，希望广大读者给予指正。鉴于篇幅所限《散打连环击法》将另册出书。

佟庆辉　1987.3

目　　录

第一章　散打发展概况

第一节　散打运动介绍

散打（也称散手、技击、打擂、搏击、交手、过手等）是中国武术攻防比赛的一种形式，以二人互为对手，进攻以踢、打、摔、拿为主。防守以格挡、躲闪为主。

古代比武称为打擂台，有徒手、短器械、长器械的比赛。规则比较简单，保护措施较差，屡有受伤现象。随着历史的发展，散打运动规则严谨、器械齐备保护用具也更加科学，这项运动已为广大群众所欢迎。

第二节　散打运动的发展简介

散打是中华武术的精华是具有独特民族风格的体育项目，多年来在民间流传发展。

源远流长的中国武术散打起源与发展，是和中华民族悠久历史同步。它从先辈的生产劳动、生存斗争缘起，但又服务于此，演化至今成为华夏民族灿烂文化遗产中的瑰宝。

原始社会人类为了争取生存，猎取食物，长期与野兽搏斗，学会了与野兽搏斗所使用的不同方法。如拳打、脚踢、

抱摔等简单的散打技术，并学会了一些野兽猎取食物的本领，如：猫扑、狗闪、虎跳、鹰翻等。

春秋战国时期，击技技术得到了很大的发展，受到人民的重视，《孙子兵法》中记载“搏击强士体”意思练习搏击可以强壮士兵的身体。

历史上表现散打的形势，以打擂为主，擂台就是击技的场地，《水浒》中燕青打擂以摔法为主，战胜擎天柱。《杨家将》中杨七郎打擂，一脚将潘豹踢下擂台，以腿法取胜。又如呼延庆打擂等。总之，各家都有独到之处。击打技术百花齐放。

近年来，在国家体委的领导下从一九七九年开始进行研究整理，试验至今先后多次举行了散手表演和比赛。全国武装警察部队，全国公安系统1985年、1986年两次举行了全国规模最大的散手比赛，并且大胆的改革了比赛规则，允许重击头部，为散打运动走向世界迈出了可喜的一步。

第三节　散打的特点及作用

一、具有攻防特点

（一）拳法与肘法

拳法与肘法以手击打为主，其中包括直拳、勾拳、摆拳、掖拳、劈打、挑掌、穿掌、摔手，拍手，抽手等，拳似流星眼似电。要求拳法速度快而有力，若与步法、身法配合，更显它的威力。近距离使用肘法效果更好，“宁挨十手，不挨一肘。拳轻，掌重，肘要命”，一语道出肘法的威力。

（二）腿法

腿法是以脚踢、踹为主在散手比赛和对敌斗争中，是主

要得分杀伤敌人的一种手段。腿法包括：丁、踹、拐、点、蹶、挫、蹬、碾、扫、摆、勾、挂、膘、弹、里、拦腿等。“手似两扇门，全凭脚打人”。“一寸长，一寸强。”腿法与拳法相比，腿法进攻有力，较远，因腿在身体下部，距离对方眼睛较远，所以具有隐避性，腿法在拳法的配合下使用效果更佳，拳谚中：“手去脚不动打人不能胜”之说。

（三）拿法

拿法又叫擒拿，使用擒拿方法使对方关节韧带失去正常的活动规律，拿住对方一、两个关节达到拿其一点控制全身。如：推指、勒肘、摘盔、挟肘等，均是使其疼痛而被制服的一种手段。拿法包括拿头、肩、肘、腕、膝等部位，它乘其不防突然进攻，也可以防守时顺手牵羊，或者在散打中被对方抓住、搂抱后迅速拿之。

（四）摔法

散打中的摔法略同摔跤，不同之处，要求摔的快。它还有独特的接腿摔法，目的防止对方腿法进攻，以便更好的保护自己摔倒对方。

（五）防守

在散打中保护自己，打击对方，利用防守中的格挡、躲闪、阻挡，腿防腿，接腿等方法避免对方的攻击，但在防守使用中必须配合步法，身法。

二、具有健身自卫的实用价值

散打以进攻、防守为主，自卫性很强。掌握散打技术，遇敌而不慌，在敌方突然袭击的一瞬间能迅速地做出相应的防守和反击动作。经过散打训练的人，既使被对方击中，抗

击能力也比一般人强。

妇女掌握几种散打技术，对防身更有好处，因为妇女因其固有的生理特点，又最易受恶人欺凌、受邪恶威胁。

公安人员和武警战士掌握散手技法，对保卫人民生命安全，维护国家财产，打击犯罪分子，对他们使用铁的手腕起到较大的作用。

散打是一项对抗性很强的运动，练习散打能培养机智、顽强、勇敢、灵活、果断等意志品质。

从一九七九年我国又恢复了散打运动，制定了散打比赛规则，运动员要穿上护具，配带护头、拳击手套，脚穿体操鞋。在直径九米的圆形场地内比赛，地面上铺上地毯和帆布，既松软又不滑，边线外围向外延伸二米，并设有保护垫。

竞赛性质，原为男子表演比赛项目，但在1986年11月在湖南举行的全国钢龙杯散打比赛中，设有女子56公斤级的比赛，这是我国散打运动的又一突破。

第四节　散打运动的比赛方法与要求

一、比赛按体重分级

（一）48公斤级（48公斤以下）

（二）52公斤级（48公斤——52公斤以下）

（三）56公斤级（52公斤——56公斤以下）

（四）60公斤级（56公斤——60公斤以下）

（五）65公斤级（60——65公斤以下）

（六）70公斤级（65——70公斤以下）

（七）75公斤级（70——75公斤以下）

（八）81公斤级（75——81公斤以下）

（九）81公斤级以上。

二、比赛中禁击部位

严禁攻击后脑、颈部、咽喉、裆部和用掌指插击眼睛。

（一）得分部位 头部、躯干、大腿和小腿。

（二）攻击方法 可以用任何流派的技术动作进攻对方，但不许使用头、肘、膝和反关节动作。

三、得分标准

（一）得二分

1．明显使用两个方法同时或连续击中对方有效部位，得二分。

2．将对方摔、打出界而自己立在界内（一脚踩线即为出界），得二分。

3．将对方摔打倒地而自己站立，得二分。

4．使用方法不当倒地，站立者得二分。

5．使用地趟动作将对方打倒，得二分。

6．用腿击中对方腰部以上者，得二分。

（二）得一分

1．一次明显击中对方有效部位，得一分。

2．用手点击到对方头部一次得一分。

3．使用方法使对方失去平衡而附加支撑（主动利用附加支撑进攻者除外），得一分。

4．双方互摔、后倒地者，得一分。

5．自行出界或滑倒，对方得一分。

6．将对方逼、打、推出界，或将对方摔打倒地出界，自己也随之出界站立者得一分。

7．比赛中双方对峙均不主动进攻，或一方消极逃避达八秒时，前者场上裁判员指定任何一方进攻，后者指定消极逃避一方进攻，如八秒钟内仍不进攻，则对方得一分。

8．运动员使用地躺动作倒地后，如超过3秒钟没有进攻动作时，则为消极，每出现两次消极，对方得一分。

（三）加分

每出现一次方法独特、技术熟练、效果显著的攻防动作，加二分。

（四）优势胜利

1．在比赛中，发现双方技术悬殊，场上裁判员征得裁判长同意，判技术强者为该场胜方。

2．被击中有效部位倒地达10秒或者间歇20秒钟后仍不能再比赛者，对方为该场胜方。

3．因对方犯规而受伤，通过医生检查不能再比赛的受伤者，经裁判长同意、为该场胜方。

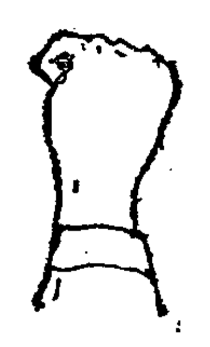
近年来散打比赛具有良好的保护设备，合理的散打比赛规则、没有大的伤亡事故出现，多年来散打运动深受人民所喜爱。

第二章　散打技法

第一节　基本手型、步型

一、基本手型

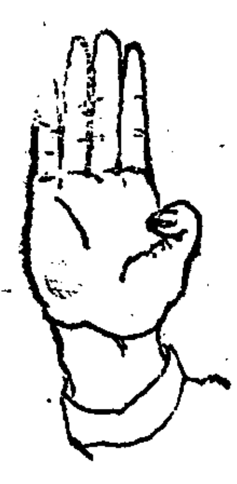
（一）拳


图2・1—1

1．俯拳：五指内曲握拳，拇指第一指压在食指第二指节上，拳顶要平，拳心向下，手腕伸直。（图2·1—1）

2.立拳：握拳方法同俯拳。拳眼向上。

（二）掌


图2・1—2

1．立掌：四指并拢、伸直、拇指第二节弯曲，与四指靠拢。（图2·1—2）

2.八字掌：四指并拢，拇指张开。

（三）勾

拇指、食指、中指捏在一块，无名指、小指和三指靠拢、勾尖内扣。（图2·1—3）

（四）拉弓手

五指并拢、四指前两指关节、拇指前一关节内曲紧扣手掌。（图2·1—4）


图2·1—3


图2·1—4

二、基本步法

（一）实战步

两脚前后开立，左脚在前，脚尖稍内扣，膝稍屈；右脚在后，脚尖向外斜45度，膝微屈，左臂弯屈略大于90度；肘尖下垂，左手握拳前伸，拳心向斜下方，与鼻平高，右臂弯屈小于90度，右手握拳，拳心向左斜下方，与下颔平高，右肘自然下垂，身体侧向右；稍向前，重心在两腿之间。与(图2·1—5)动作相同左右相反。


图2·1—5

要点：松肩、垂肘、自然站立。

（二）四六步（半马步）

两脚前后开立，前脚稍内扣，膝关节弯曲大于90度，右脚在后，脚尖向外斜45度，膝关节内扣，左臂弯屈略大于90度，肘尖下垂，左手握拳前伸，拳心向斜下方，与喉平高，右臂弯曲90度，右手握拳，拳心向左下方，与胸平高，右肘自然下垂，身体侧向右，稍向前，重心在两腿之间。与（2·1—6）动作相同左右相反。


图2·1—6

要点：松肩、垂肘、五脚趾抓地。

（三）丁步

左脚在前，脚尖点地，稍内扣，膝关节弯曲大于90度，重心落在右腿上，脚尖向外斜45度，膝关节弯曲90度左右，上体稍向前收腹，左肘弯曲大于90度，摆至体侧，拳心向斜下方。右肘弯曲小于90度，斜放于胸前，拳立在左下颔部位如防下可重心下降，目视前方（图2·1—7、8）


图2·1—7

要点：一腿危撑身体。


图2·1—8

（四）扑步

两脚左右开立，一脚屈膝全蹲，大腿和小腿靠紧，全脚掌着地、脚尖外展45度，另一腿挺直平扑于地面，脚尖里扣，全脚掌着地，上体挺胸、收腹、稍向内，两臂屈肘抱拳于腰间，目视扑腿方向。（图2·1—9）扑左腿为“左扑步”，扑右腿为“右扑步”。

要点：扑腿伸直、脚尖内扣、脚外侧不要离开地面。


图2·1—9

（五）马步

两腿左右开立比肩稍宽，两腿屈膝半蹲、大腿平与地面、脚尖稍内扣，目视前方。（图2·1—10）

要点：挺胸、收腹、塌腰、腿趾抓地。


图2·1—10

第二节　步　法

一、步法在散打技术中的地位和意义

散手的步法，不同于一般生活中自然习惯的走路，也不是随便的奔跑和跳跃，而是根据散手运动的特点并符合其技术要求的一种专门的脚步动作，步法是散手技术中一个不可缺少的重要组成部分。

在散打中为了完成、实现进攻与防守的行动，须同对手保持应有的距离，而距离的保持就需要用灵活、迅速的脚步动作进行调整，同时还要在行动过程中，始终保持重心的稳定与平衡，这就需要有正确、科学的脚步动作，这种正确而科学的脚步移动就是散打的步法。

步法在散打中是十分重要的。步法的好坏直接关系着对散手技术的掌握、运用与发挥。在实战中，双方之间的距离不断的变化，而且还要不断地起腿攻击对方，靠近和摔打对方，同时还要不断地躲避对方的击打。这些都和快速地移动脚步所分不开。常言："打拳容易，走步难"，"先看一步走、再看一伸手"。因为进攻与防守动作的实现，首先是由脚步动作开始的，因此可以说"步法是一切动作的先导。"

近年来，随着散打运动的发展和技术的不断提高，对步法的要求也越来越高，优秀的散打运动员，步法必须是：快速、灵活、多变，有弹性。这样不仅可以闪电般地进身和退守，而且还能不断移动重心起腿进攻或者为自己的进攻做些假象，造成对方的错觉，引诱对方出腿、出拳击空，消耗对方

体力，节省自己体力。实战中要根据对方的情况、技术、战术的要求而进行，移动要有科学性。

散打的步法较多，其主要概括为：前进步、后退步、疾步、前交叉步、后交叉步，绕环步、颠踢步、垫步提膝、圈步、跳步、跨栏步等。

二、基本步法

（一）前进步

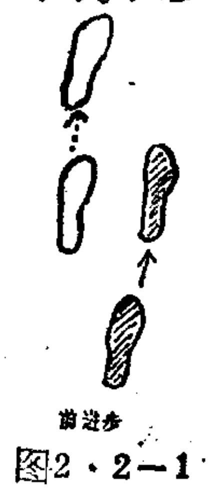
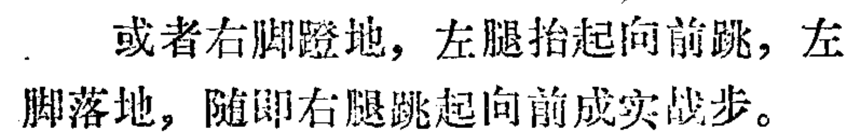


图2·2—1

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：右脚蹬地，左腿向前跨步，随即右脚跟提起，脚掌擦地向前后成实战步（图2·2—1）


或者右脚蹬地，左腿抬起向前跳，左脚落地，随即右腿跳起向前成实战步。

要点：前进时上体稍前倾，动作迅速，步距要大。故有前进一丈，后退八尺之说。

（二）后退步

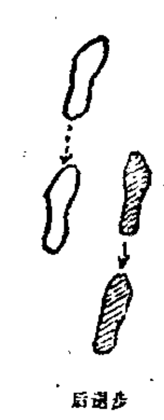
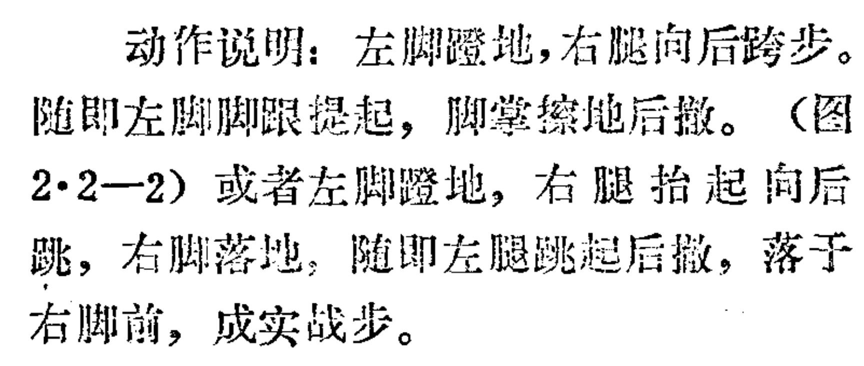


图2·2—2

预备势：左腿在前，实战步。


动作说明：左脚蹬地，右腿向后跨步。随即左脚脚跟提起，脚掌擦地后撤。（图2·2—2）或者左脚蹬地，右腿抬起向后跳，右脚落地，随即左腿跳起后撤，落于右脚前，成实战步。

要点：后退距离要大，动作迅速。

（三）疾步



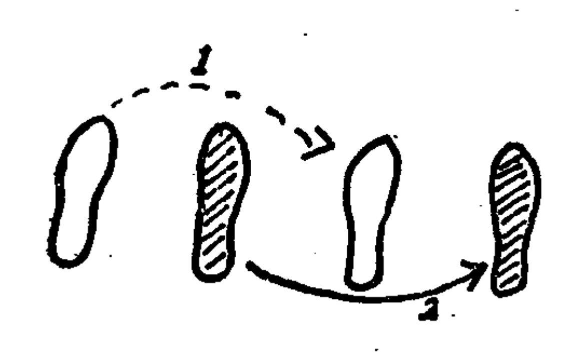
图2·2—3

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：右脚掌擦地向前，全脚着地落脚于左脚内侧，同时左脚抬起向前上步。（图2·2—3）左脚落地，右脚跟步，如上反复前进。左脚在前为左疾步，右脚在前为右疾步。

要点：两脚均不可离地过高，根据对方的情况，决定步的大小。

（四）前交叉步



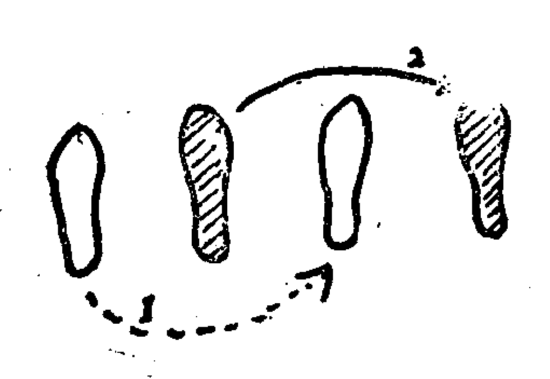
前交叉步

图2·2—4

预备势：两腿左右开立，与肩同宽，脚尖向前。（图2·2—4）

动作说明：左脚跟提起，以脚掌擦地、从右腿前向右迈步，落脚于右脚右侧，两腿交叉，右脚经左脚后向右迈步，仍成预备势。向左插步为左交叉步，向右插步为右交叉步。

（五）后交叉步（又叫偷步）



后交叉步

图2·2—5

预备式：同前

动作说明：左脚跟提起，以脚掌擦地，从右腿后向右插步，落脚于右脚右后侧，两腿交叉（图2·2—5），右脚经左脚后向右迈步、成预备势，向左插步为左偷步，向右插步为右偷步。

要点：两脚均不可离地过高，动作迅速。

（六）绕环步

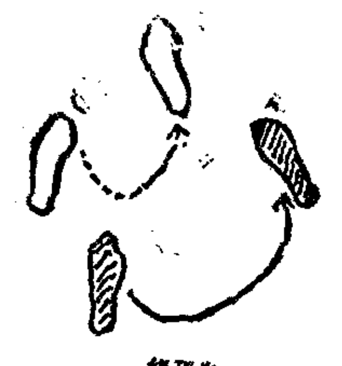


图2·2—6

预备势：左脚在前，实战步。

动作说明：左脚经右脚尖向右前方弧形上步，脚尖外展。（图2·2—6）以身体左脚脚掌外侧为轴向左转，右腿随身体弧形绕步，落脚于左脚后侧成实战步。

要点：绕环步时拧腰与斜身相随，身似游龙，步如闪电。

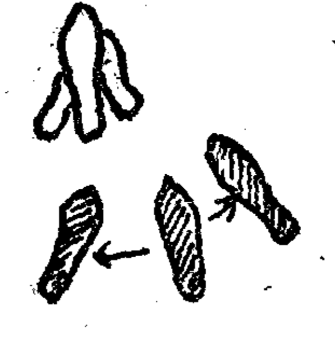


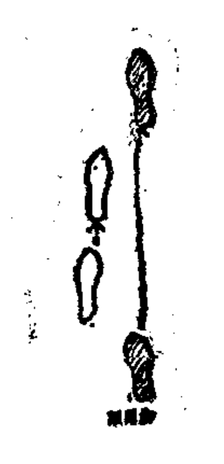
图2·2—7

（七）后圈步

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：以左脚前脚掌为轴，右脚脚跟提起脚掌擦地，向右弧形旋转，（图2·2—7）右脚向右旋转为右后圈步。向左旋转为左后圈步。

要点：旋转时脚掌不要离开地面，上身保持实战步随步转动。


图2·2—8

（八）颠踢步

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：左腿跨步向前，右脚蹬地前蹿，脚跟左脚擦内侧地面向前踢出，左脚掌擦地随之向前，右脚落地成右腿在前实战步。（图2·2—8）左脚跟踢地为左颠踢步，右脚跟踢地为右颠踢步。

要点：前进步距要大，腾空不要过高。

（九）垫步提膝

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：右腿向前，脚掌擦地，全脚着地，落脚于左

脚内侧，左大腿迅速高提，重心落在右腿上，左脚心外侧向前，左脚落地成实战步。（图2·2—9）右脚再垫步。如上反复提膝。左腿提膝为左垫步提膝。右腿提膝为右垫步提膝。



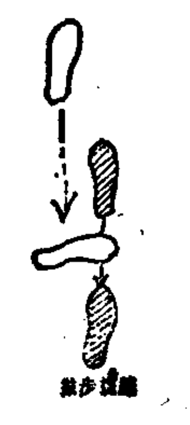
图2·2—9

要点：提膝要高，上体保持正直。

（十）后撤步提膝

预备势：左腿前，实战步。

动作说明：左脚掌蹬地，右脚向后撤步，左大腿迅速高提，重心落在右腿上，左脚心外侧向前。左脚落地成实战步，（图2·2—10）右脚再向后撤步，如上反复。左腿提膝为左后撤步提膝，右腿提膝为右后撤步提膝。


图2·2—10

要点：提膝时上体稍前倾。

（十一）跳步前进

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：左脚掌蹬地向后跳步，落脚于右脚前、脚尖点地，右脚原地跳动。（图2·2—11）右脚掌蹬地腿，左大步向前，右脚掌擦地随之向前成实战步。左脚再后撤，如上反复。

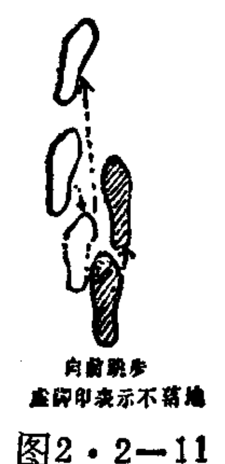


图2·2—11

要点：跳动时脚离地面越低越好。上体保持正直。

（十二）后退跳步

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：左脚蹬地，右腿抬起向后跳，右脚落地，随即左脚掌擦地后跳，成实战步。（图2·2—12）左脚掌蹬地右腿抬起后跳，如上反复。

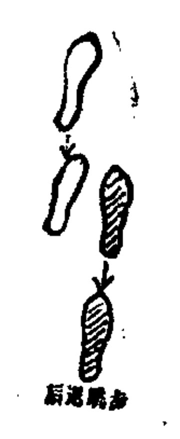

后退跳步

图2·2—12

要点：后撤步要大，上体可以根据对方进攻的情况，做后仰和摆动。

（十三）向右圈跳步

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：左脚掌蹬地，以腰为轴上体右转，右肩迅速向后撤，同时右腿弧形向左腿左后方跳动。左脚尖向右转动90°左右。（图2·2—13）右脚掌蹬地，左脚尖内转90°左右，同时右腿弧形向左腿后方跳动。

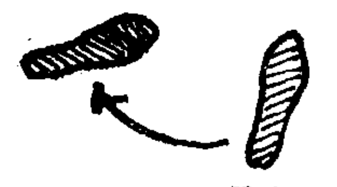


右圈跳步

图2·2—13

要点：转体要突然、跳时脚离地面越低越好。

（十四）向左圈跳步

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：左脚掌蹬地，以腰为轴，上体左转，右腿弧形向右前方跳动，左脚随之左转。（图2·2—14）成实战步。右腿再弧形向右前方跳动，如上反复。


左圈跳步

图2·2—14

要点：转身要突然，跳动时脚掌离地面越低越好。

（十五）倒步

预备势：左腿在前，实战步。

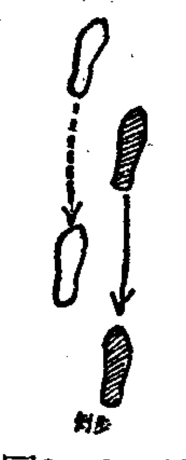


图2·2—15

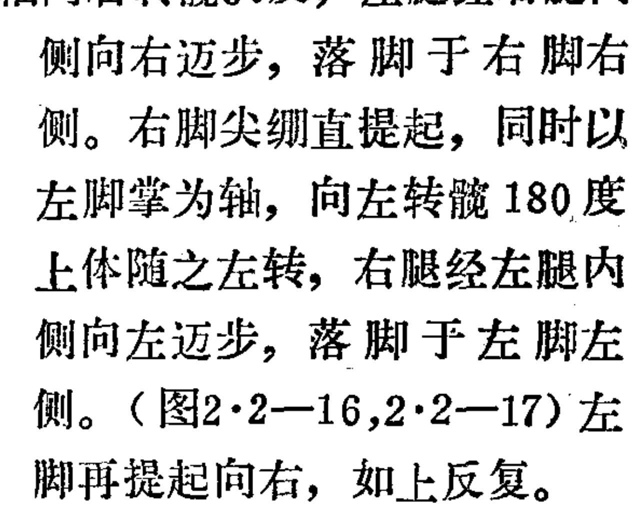
动作说明：左腿后撤步，落脚于右腿后侧，右腿经左腿前后撤，落脚于左腿后侧，成实战步。（图2·2—15）

要点：动作轻巧、灵活。

（十六）跨栏步

预备势：左腿在前、实战步。

动作说明：左脚尖绷直提起，同时以右脚掌为轴向右转髋90度，左腿经右腿内侧向右迈步，落脚于右脚右侧。右脚尖绷直提起，同时以左脚掌为轴，向左转髋180度上体随之左转，右腿经左腿内侧向左迈步，落脚于左脚左侧。（图2·2—16,2·2—17）左脚再提起向右，如上反复。



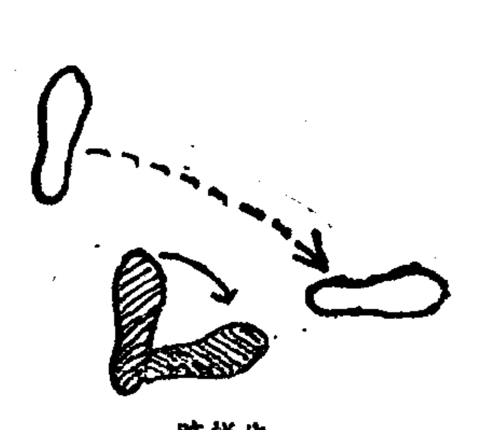
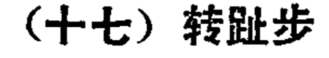


图2·2—16、17

要点：转髋要突然，动作轻巧，灵活。



（十七）转趾步

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：上体右转小于90度，左脚跟提起，以脚掌为轴，脚跟由后经左向前动转180度。脚跟向正前方。同时膝关节内扣180度，弯曲大于60度。左膝内扣为左转趾脚、右膝内扣为右转趾脚。（图2·2—18）



图2·2—18

注：转趾脚，腿可以后撤。脚掌也可以离开地面转动。

要点：转身不转头、用膝关节发力。

（十八）双脚趾转动

预备势：左腿在前、实战步。

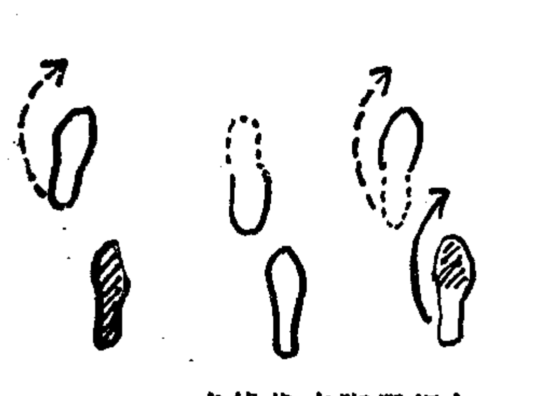


图2·2—19

动作说明：上体左转90度左右，两脚脚跟提起，以左右脚掌为轴、脚跟由后经左向前转动180度，同时膝关节右转180度，弯曲大于90度（图2·2—19）上体再向右转180度左右，如上反复。

要点：用臀部发力。转髋要突然，动作轻灵。

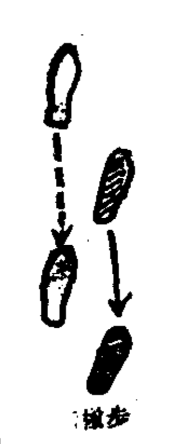


图2·2—20

（十九）后撤步

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：左脚蹬地后向撤步。经右腿内侧向后，落脚于右腿后成右腿在前实战步。右脚蹬地向后撤步，如上反复。（图2·2—20）

要点：后撤步时，目视前方，动作轻巧。

三、连环步法

（一）后退与前进步

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：左腿后撤，落脚于右脚前成丁步，上体后

仰，左拳下垂在左侧，肘关节弯曲大于90°，右手不动。右脚蹬地，上体前移，走前进步。（图2·2—21）



后退与前进步

图2·2—21

要点：丁步时上体后仰，前进时上体迅速向前。

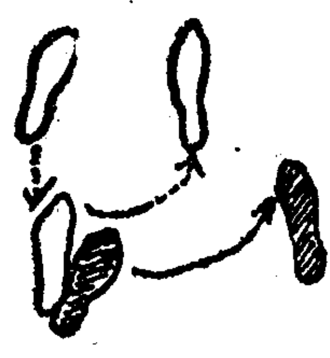
用途：防守后反击。

练习方法：

1．甲直拳击乙头部，乙上体后仰防守后前进步进攻。（反复数十次一组）

2．甲踢乙左小腿、乙撤左腿成丁步后，马上用前进步反攻。（30次一组）

3．甲拳脚同时进攻，乙按以上动作说明防守反攻。（30次一组）



丁步与绕环步

图2·2—22

（二）丁步与绕环步

预备势：同上

动作说明：左腿后撤，落于右脚前成乙步，上体稍后仰左脚向右前方走绕环步，（图2·2—22）

要点：上体与步法配合协调。

用途：避开对方正面进攻，走到对方侧面攻击对方。

练习方法：



后退与绕环步

图2·2—23

1．面对大树，按以上动作说明完成动作，反复练习。（30次一组）

2．甲拳脚同时进攻、乙按以上动作说明反复练习。（30次一组）

（三） 后退步与绕环步

预备势：左脚在前，实战步。

动作说明：后退一次，左腿后撤经右脚尖向右前方，绕环上步。成实战步。（图2·2—23）

要点：后退后不要停顿，马上上步，身体随步摆动。

用途：防守后变方向反击。

练习方法：

1．快速后退二次以上接绕环步。（反复数十次）

2.地面划三角形，每边间隔一步远，插三根竹杆或再放三块砖头，用前进、后退、绕环步反复练习。（一分钟／一组）



图2·2—24

（四）丁步与颠踢步

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：左腿后撤，落脚于右脚前成丁步，上体后仰，左拳下垂在左侧，肘关节弯曲大于90度，右手不动。上体前移，左腿大步向前颠踢步。（图2·2—24）

要点：上体先动，上体与步法配合要密切，前进时步幅要大。

用途：防守后反击。

练习方法：

1．按以上动作说明反复练习。（30米／一组）

2.甲进攻乙下肢后迅速后撤，乙撤腿成丁步后，迅速用颠踢步追赶。反复30米／一组）

（五）偷步与疾步

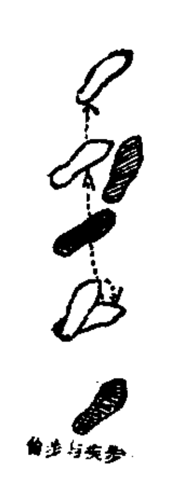


图2·2—25

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：偷步动作稍慢，上体稍向侧后倾斜，成实战步后，上体前倾，后脚蹬地，前脚向前用疾步迅速前进。(图2·2—25)

要点：偷步变疾步时动作突然变快。

用途：主动攻击对方。

练习方法：

1．按以上动作说明反复练习数十次。

2.甲用偷步与疾步接近乙，乙再用同样步法接近甲，往返数次一组。

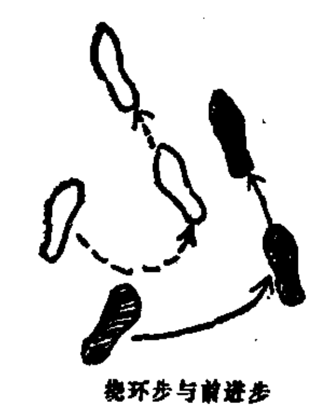
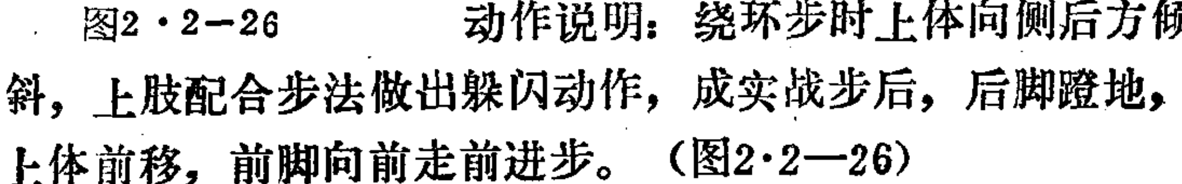


图2·2—26

（六）绕环步与前进步

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：绕环步时上体向侧后方倾斜，上肢配合步法做出躲闪动作，成实战步后，后脚蹬地，上体前移，前脚向前走前进步。（图2·2—26）



要点：前进步动作突然加快，防守不后退。

用途：防守后反击。

练习方法：

1．地面上插一根竹杆，甲乙站在竹杆两侧半步远。甲用绕环步绕过竹杆再用前进步接近乙。乙用绕步绕过竹杆另一侧，再用后退步避开甲。（反复数次）

2.组队练习，一次绕环步两次前进步。（反复数次）

（七）后退步接绕环步和前进步

预备势：左腿在前，实战步。



图2·2—27

动作说明：后退步时上体稍后仰，然后上体向右倾斜走绕环步，上体向前，后脚蹬地，前腿迅速向前走前进步。(图 2·2—27)

要点：后退变绕环步时动作要突然加快。

用途：防守后从侧面进攻对方。

练习方法：

1．按以上动作说明反复练习数十次。

2.甲乙面对站好，甲前进，乙后退变绕环步接前进步，甲后退。乙再前进，如上反复数次。

（八）绕环步变前进步接疾步

预备势：左腿在前，实战步。



图2·2—28

动作说明：左脚经后绕环上步，上体稍向侧后方倾斜，实战步站稳后马上前进一次速变疾步。（图2·2—28）

要点：变换步法时动作要加快。

用途：避开对方正面进攻，从侧面进攻，追击对方。

练习方法：

1．按以上的动作说明反复练习数次。

2.地面上插一根竹杆，甲乙站在竹杆两侧，甲用绕环步绕过竹杆，用前进步接疾步追赶乙、乙后退。反复数十次。

（九）前进步变颠踢步接垫步提膝

预备势：左腿在前实战步。

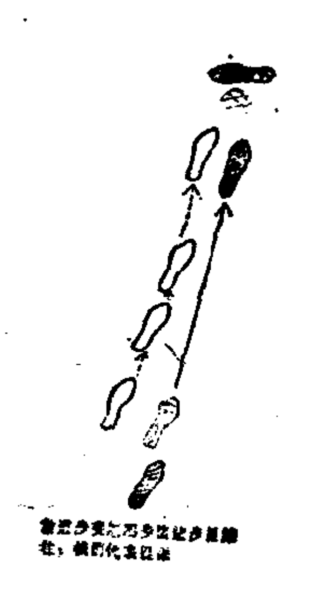


图2·2—29

动作说明：左腿向前走前进步，实战步站稳后，右腿向前走颠踢步上体保持正直，右腿迅速向前迈出一步，左脚掌擦地向前走垫步提左膝，落地成实战步。（图2·2—29）如上反复，（数十次一组）

要求：动作快速，步法变化时要加快速度。

用途：正面进攻或者追击对方，多数使用腿法。

练习方法：

1. 按以上动作要领反复练习数十次一组。

2.甲乙面对实战步站好，甲前进乙后退，甲颠踢步接垫步提膝，乙跳步后退防甲腿法。乙再前进、如上反复数次一组。

（十）绕环步接偷步变垫步提膝

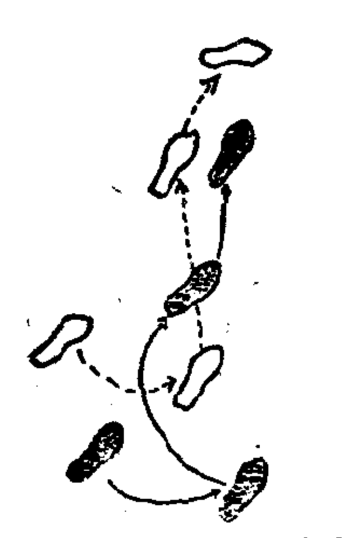


图2·2—30

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：左腿经右腿尖向右前方走绕环步，紧接走偷步，右脚掌擦地迅速向前垫步，左腿高提膝，落地成实战步。（图2·2—30）

要点：偷步速度不要太快，垫步提膝要求迅速。

用途：避开对方正面进攻，从侧面用腿法攻击对方。

练习方法：

1. 按以上动作反复练习数十次。

2.地面上插二根竹杆，练习者用绕环步绕过竹杆紧接走偷步变垫步提膝。落地马上用绕环步绕过另一根竹杆接偷步变垫步提膝。（反复练习1分种一组）



图2·2—3₁

（十一）后退步接跨栏步

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：后退步后，左腿迅速向右走，同时向右转髋，以左脚掌为轴向左转髋180°，同时右腿经左腿前，向前上步。（图2·2—31）

要点：转髋要突然，迅速、轻巧、灵活。

练习方法：

1．左腿经右膝关节部位越过，落脚于右腿右侧，右腿再经左腿膝关节部位越过，落脚于左腿左侧，反复数十次一组。

2.连退两次以上，马上接跨栏步。左、右腿轮换在前。

3.地面上插一根竹杆，用后退步接跨栏步再接前进步，绕竹杆走。1分钟一组。

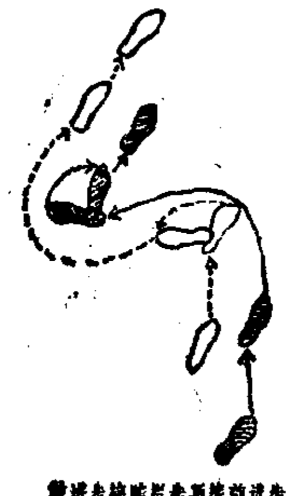


图2·2—32

（十二）前进步接跨栏步再接前进步

预备势：左腿在前、实战步

动作说明：前进步后，左腿向左，右腿迅速经左腿向左走。以左脚掌为轴，髋关节右转90度，左腿经右脚前向前上步。跨栏步走完，马上用前进步追击。（图2·2—32）

要点：变换步时，动作要迅速。

用途：前进受阻从左侧进攻。

练习方法：

1．前进二次以上马上变跨栏再变前进。反复数次一组。

2.地面上划三角形，每点间隔1.5米左右，插三根竹杆，练习者站在中间，利用前进步、跨栏步绕环步、绕竹杆走。1分钟一组。

第三节 拳 法

一、基本拳法、手法、练法及其运用

（一）直拳

直拳是拳法中动作最简单，实用价值最强的一种拳法，特别是左直拳；它可连续进攻，能为所有拳法、腿法做引拳、无论初学者还是优秀散打队员都必须苦练掌握它，它是拳法的基本功。

右直拳是重拳，距离对方较远击打起来有力量，右直拳一般使用的时机少，在有充分把握时才能使用，但是右拳在左拳的掩护下连续进攻，能破坏对方的平衡，扰乱其阵脚，混乱其视线，给其它腿法、摔法创造有利的进攻条件。

1．左直拳

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：身体重心移向左脚右腿蹬地，脚跟提起，脚掌踮地，左拳向前击出。（图2·3—1）。



图2·3—1

发拳时不可有向后拉臂，沉肘的预动，也不可有臂部肌肉紧张动作。左臂迅速完成向前伸的同时左肩前倾，上体略右侧转。出拳时肘关节不要外展，出拳后，肘下垂，拳头仍由原路线直线收回成实战步。

2.右直拳

动作说明：与左直拳要点略同，当右臂前伸的同时右肩前倾，重心偏向左腿，上体向左转向前移，出拳后迅速由原路收回成实战步。

要点：力从肩发。

用途：攻击对方面、胸、腹等部位。

练习方法：

（1）击打沙袋。

①左直拳二次，右直拳一次。击打沙袋。

②左、右直拳各一次。击打沙袋。

(2)结合步法使用直拳。

①前进步左直拳二次，右直拳一次。

②后退步左、右、左直拳。

③前进步左直拳打上，左直拳下，再走前进打右直拳。

直拳的实战：

（1）头腿法做引拳

甲左直拳二次击打乙方头部，乙方防上时，甲用右弹腿攻击乙方裆部。（图2·8—2）

(2)防守反击

甲用弹腿攻击乙拳部、乙左腿提膝防守后尽量向前落地，同时发左直拳接右直拳攻击甲面部。

（3）上下直拳进攻：甲右直拳击打乙头部，乙做出防

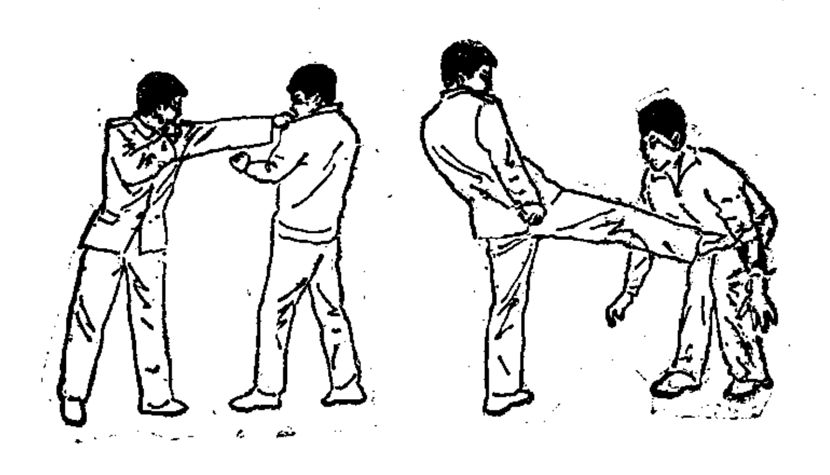


图2·3—2

上动作时，甲迅速打右下直拳攻击乙腹部，当乙俯身防下时左直拳击打乙面部。（图2·3—3）

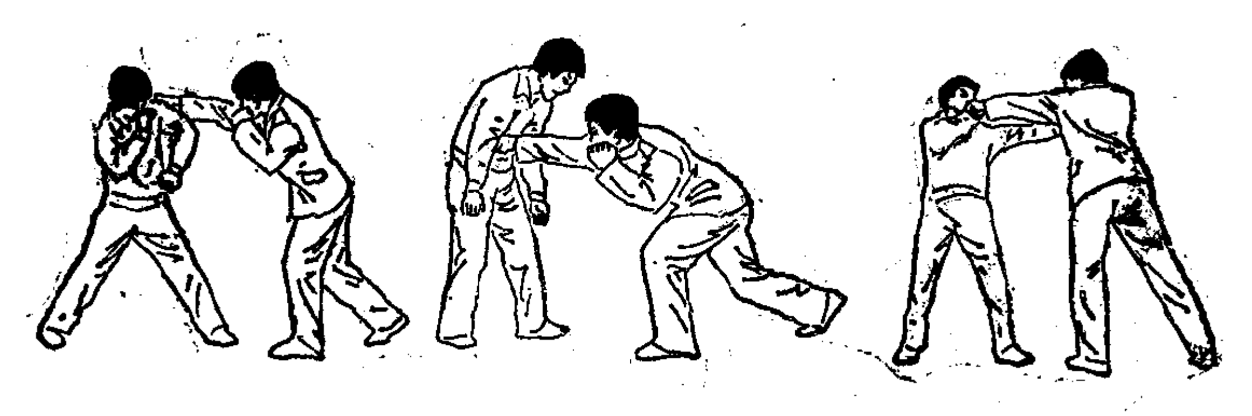


图2·3—3

短拳（刺拳）：与直拳略同，但是拳走路线比直拳短，出拳收拳速度快，在近距离或者试探对方时使用。

（三）勾拳

勾拳是近距离击打对方的最好拳法，勾拳是配合直拳、摆拳、丁腿、弹腿等进攻对方。它在短距离实战中威力大。当有力的击中对手腹部弱点或下颌与颈部时，能使对方短时间失去战斗力，便于你使用腿法和摔法更有力的打击对方。

1．勾拳的种类：

（1）左平勾拳

预备势：左腿在前、实战步。

动作说明：腰部突然向右转动，上体向右转小于90度，

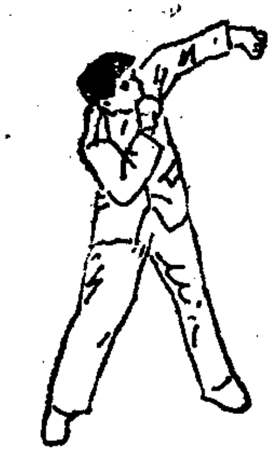


图2·3—4

同时左肘关节提起，上臂与大臂成90度，臂部抬起与肩同高，肩臂放松，左拳由右拳上向右下方击出，左脚跟外转出拳后左臂向胸部靠拢成实战步。（图2·3—4）

出拳时，拳头不应有先向左后移的预号，臂部肌肉由放松到突然紧张，击后迅速放松，保护上体。

（2）右平勾拳

动作说明：同左平勾拳，唯有方向相反。

（3）左上勾拳

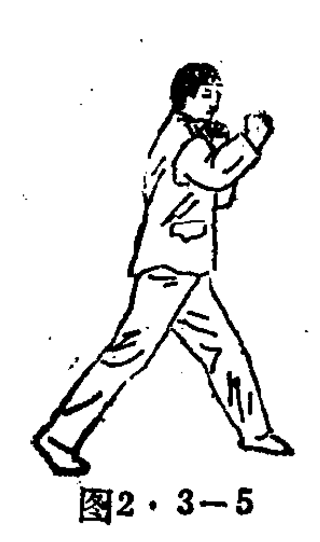


图2·3—5

预备势：同上。

动作说明：拳心向内，身体稍向左转，并微屈左膝，左臂稍下降。右脚跟外展蹬地，腰突然左转，上体随之左转小于90度，右拳借身体转动挺身时，向左上方击出，重心移向左侧，出拳后成实战步。击打对方下颌。（图2·3—5）

另一种：出拳时，右脚上步接近对手，并拉长了拳与对手的距离，便于发力其它动作同上。

（4）左上勾拳

左上勾拳同右上勾拳，惟有方向相反。

（5）斜上勾拳。

预备势：同上。

动作说明：近似于左（右）上勾拳、是上勾拳变化出的一种相类似的拳法。不同之处，拳所走路线是由下向斜上方，左拳由左后侧下方打对方右侧肋、腹部、或对手右头部等。

2.勾拳的要点、用途及练法

要点：力从腰发。

用途：攻击对方下拳，肋、腹部位。

练习方法：

1）击打沙袋

（1）左右斜上勾拳击打沙袋。

（2）左斜上勾拳打二次，右平勾拳一次击打沙袋。

（3）左平勾拳接右斜下勾拳，击打沙袋。

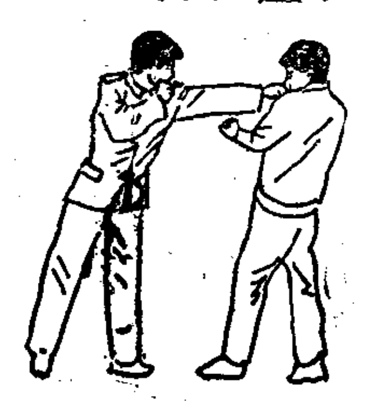




图2·3—6

2）二人一组、甲斜上勾拳击打乙腹，乙用右臂阻挡，甲再用右平勾拳击打乙头部，乙用潜伏躲闪。乙再用同样方法攻击乙。

3.勾拳的实战运用

1）在拳的掩护下进攻：左右直拳攻对方头部，对方做防上动作时，用右斜上勾拳攻击对方腹部。见图(2·3—6)。



图2·3—7

2）防守反击：甲用摆拳击乙头部，乙用摇摆躲闪后用勾拳打甲腹部。见（图2·3—7）

（三）摆拳

摆拳是侧面攻击对手的拳法，它能分散对手注意力，为其它拳法腿法更好的打击对方服务。如：左摆拳从左侧攻击对方右侧，对方如注意右侧，左侧就容易被踢中或者被右摆拳击中。

它可以在别的拳法、腿法的掩护下使用。它的力量大，动作大，使用起来比较凶猛，也是很有效的重拳。

1. 摆拳的种类：

1）左摆拳

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：左拳由身体左肩向前经右稍向下击出。肘关节向左斜上方，借身体腰部转动爆发力。用时拳心略向左斜下方，使拇指关节向下方。

出拳时，肩部肌肉放松，拳向前走弧形，但不可有预号。击向目标的同时，臂部突然紧张。击后肘下垂成实战步。若摆击对方腹胃部，则上体可向右侧倒，或向右跨一步使重心下降，以便用力击出。

2）右摆拳

动作说明：略同左摆拳，比左摆拳动作大，路线长。击打时重心前移，击打后重心移至左腿。

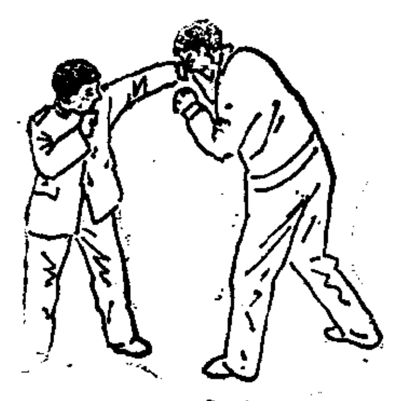
2. 摆拳要点、用途及练法

1）要点：力从肩发，出拳凶猛。

2）用途：攻击对方面部左、右侧和腹肋部位。

3）练习方法：

(1)击打沙袋。



①



②

图2·3—8

①左直拳变左摆拳，接右摆拳击打沙袋。

②左、右摆拳击打沙袋。

(2)结合步法使用摆拳。

①向右跳圈步同时左摆拳，接左后撤步右摆拳。

②跳步前进左摆拳接右摆拳。

3．摆拳的实战运用

1)在其它拳法的掩护下进攻：甲左直拳攻击乙头部，乙用右掌迎击，甲左直拳马上变左摆拳攻击乙面部右侧，当乙防右时、甲右摆拳攻击乙面部左侧。

2)为腿法做引拳

甲左摆拳攻击乙面部右侧、当乙刚做出防上动作时，甲马上收拳、用右点脚攻击乙腹裆部。见（图2·3—8）

（四）掖拳

掖拳是近距离击打对方的拳法。它在反弹拳、勾拳、肘法、碾脚等动作配合下使用效果较好，它能在败退中突然反击对方。有力的掖中对方腹、裆部位，能使对方在短时间内不能站立，它是暗手的一种。



图2·3—9

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：上体左转90°、左脚跟外转碾地同时左拳向内经胸腹前，向身体前下方掖击，同时右肘外展抬起。右掌放于下颔左侧。见（图2·3—9）

要点：掖拳时注意防守。

用途：攻击对方腹、裆部。

练习方法：

1.按以上动作拳击沙袋。

2.甲左短拳打乙面部，乙用右臂格架来拳，同时用掖拳击打甲腹部。乙再用同样方法攻击甲反复数十次。

掖拳的实战运用

1.防守后进攻：甲左短拳击打乙面部、乙用右掌迎击来拳，同时用左掖拳攻击甲腹部。

2.在别的拳法掩护下使用掖拳：如甲上步反弹拳，乙用上架防守，甲反弹拳刚接触对方，马上变掖拳攻击乙腹部。



图2・3—10

3.为别的手法做引拳：如甲上步掖拳攻击乙的腹部，预动较大、当乙方防下时，甲迅速用右平勾拳击打乙面部。见（图2・3—10）

（五）摔手

摔手是中近距离攻击对方的手法，是用手指背攻击对方面部，击中能使对方鼻酸流泪。为其它拳法、肘法、膝法攻击对方创造有利条件。

在实战中它能配合肘法、拍手、抽手攻击对方，能发挥较大的威力。

预备势：左腿在前，实战步。


图2·3—11

动作说明：左臂以肘为轴，拳向下经胸前向前上方，用手指背摔出。腕关节放松。动作可大、可小。（图2·3—11）握拳叫反弹拳。

另一种：手心向内，上体突然向前，推动肩关节前移，肘弯小于90度，腕关节内扣。借助身体向前力、肘、腕关节突然向前上方弹出，在这一瞬间肘、腕关节伸直，之后借弹性收回，成实战步。

要点：腕关节要松。

用途：攻击对方面部。

练习方法：

1.初学者用绿豆装成的一尺见方的袋子挂在墙上。马步站好，用摔手摔击沙袋，每天数百次。三个月以后袋内可以装上一半的铁沙摔打。一年以后可全部换上铁沙。练功后最好配合使用铁沙掌洗手药洗手，三年后可练成铁沙掌摔手法。

2.结合步法使用摔手：

（1）前进步摔手。

（2）后退步摔手。

（3）颠踢步，脚落地时摔手。

摔手的实战运用：

在腿法的掩护下进攻：甲左弹腿攻击乙裆部，乙提膝防守时，甲左腿向前落地，用左摔手攻击乙面部。见（图2·3—12）。

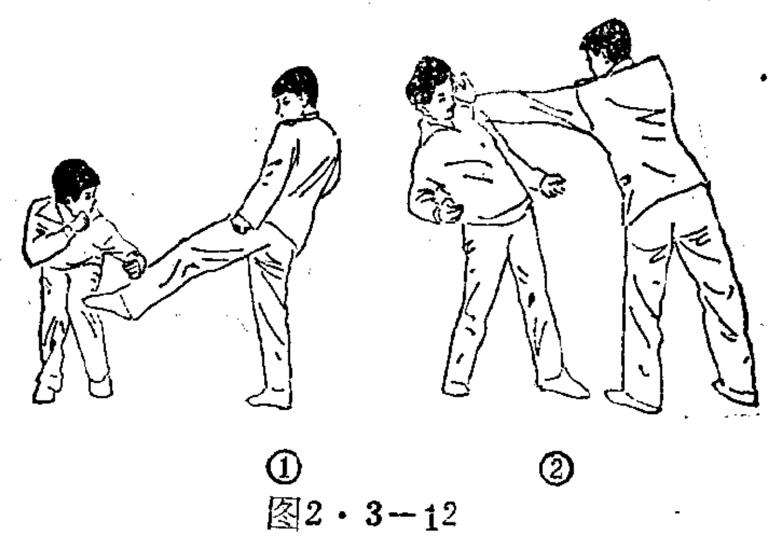


图2·3—12

为腿法进攻做引手：

甲上步左摔手攻击乙面部、当乙防上时甲用右正踹攻击乙左肋。如乙用后退步防守，甲用左跳踹攻击乙中盘。见（图2·3—13）

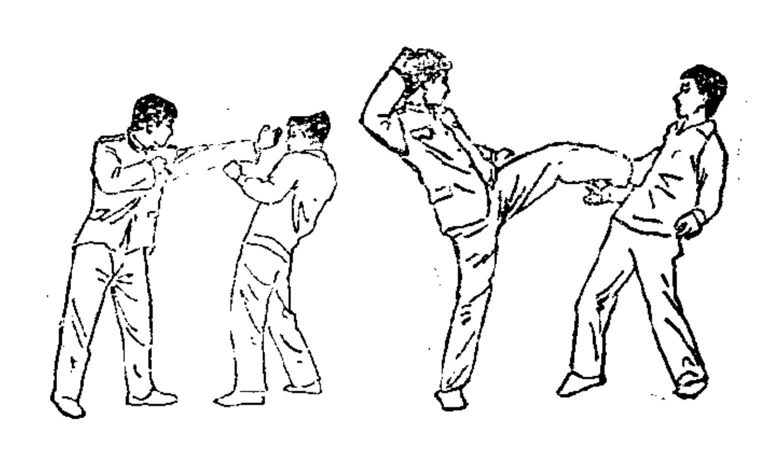


图2·3—13

以快制慢：对方将要接触时，突然使用摔手攻击对方面部、要动作小、速度快，在对方反应前把手摔出。见（图2·3—12之②）

（六）拍手

略同摔手。唯有用手指向外．以掌拍击对方面部、胸部等，也可用手按住对方的手，便于用另一只手攻击对方。

预备势：左腿在前、实战步。



图2・3—14

动作说明：左手向外经内向前划一圈拍出。圈可大可小，腕关节放松，小圈以腕为轴，大圈以肘、腕为轴、再大圈可以借以肩、肘、腕为轴。见（图2·3—14）。

要点：拍手时，腕关节放松。另一手注意防守。

用途：攻击对方面部和推击对方胸、手、肘部位。

练习方法：

结合摔手、拍打绿豆袋子，一年以后摔、拍铁沙袋。每天数百次。

拍手的实战运用：

1.在摔手的掩护下进攻：甲用左摔手攻击乙面部，乙用右手由外向里格挡，甲左腕向外划圈格开乙的右手，手不停马上变拍手又攻击乙面部。

2.为别的拳法进攻服务：甲用左拍手按击乙的左拳、同时出右直拳猛击乙面部。

3.在拳的掩护下使用：甲左下直拳被乙方格挡住，甲马上用右拍手击乙方面部。见（图 2·3—15）。



图2・3—15

（七）抽手

抽手是用手心、手背，由左向右、由右向左抽击对方腹、面等部位。它动作快，变化多，能突然的抽击对方，还能配合捧、拍手、勾拳、肘法、膝法攻击对方，动作可大可小，距离可长可短。

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：上体突然左转，左肩随之左转，左大臂带动小臂、腕关节由右向左用手指背抽击对方腹部。见（图2·3—16①②）。

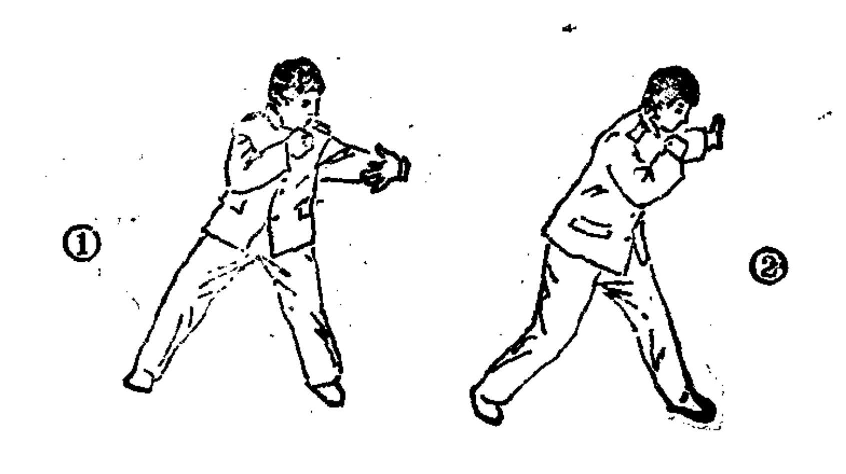


图2·3—16

上体再向右转用同样动作由左向右用手内侧抽击对方面部。见（图2·3—16②①）

也可以左、右都抽上，或者先抽上后抽下。

要点：腕关节放松。

用途：攻击对方面部左右侧和腹部。

练习方法：

1.按以上动作抽击沙袋。

2.结合摔手使用抽手：

（1）前进步摔手击对方面部。再用抽手攻击对方腹部。

（2）潜伏抽下再抽上接摔手攻击对方面部。

抽手的实战运用：

1.在别的手法掩护下进攻：甲上步用左摔手攻击乙面部，乙防上时，甲左手马上变抽手抽击乙腹部。

2.在腿法的掩护下进攻：甲右弹腿攻击乙裆部、当乙防下时，甲迅速用左抽手抽击乙面部。见（图 2·3—17）。

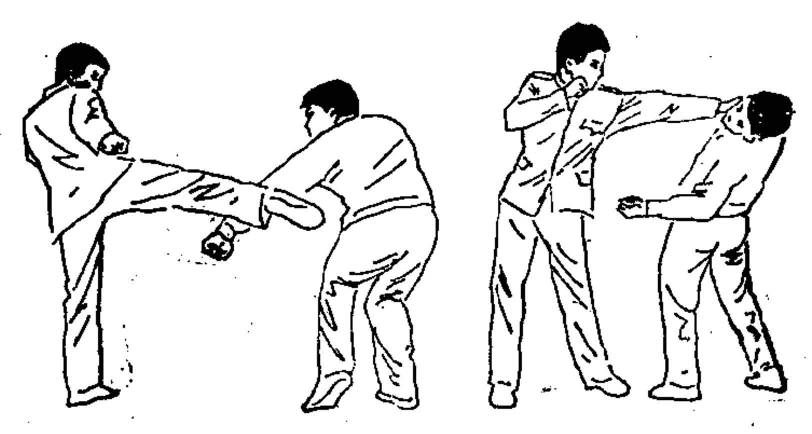


图2·3—17

（八）劈打

劈打是用手掌外侧和小臂外侧攻击对方肩脖颈等部位。它动作较大，凶猛有力，是主要杀伤对方的一种方法。

它能在其它拳法和腿法的掩护下进攻对方，也能作为其它拳法、腿法、摔法的引手。

预备势：左腿在前、实战步。

动作说明：左臂以肘关节为轴向下经腹、胸前、再向前上方，手心向外搂手、右臂以肩关节为轴向下经后向左前下方斜劈，同时右腿上步，左掌心外侧击打右小臂，控制右臂

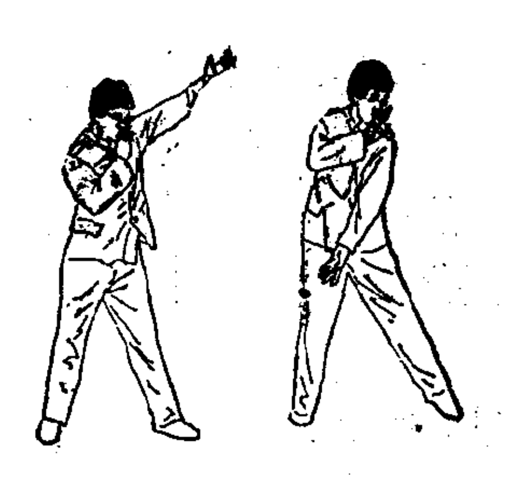


图2・3—18

的惯性。右臂停在体前。手指向下，见（图2·3—18)。右臂劈打同左臂劈打相同，惟有动作相反。

手的动作：可以握拳，也可以用柳叶掌，最好五指并拢，四指的前两指节弯曲，成拉弓势手型。

要点：要借用上体向前的力量劈打。

用途：攻击对方上盘。

练习方法：

1.劈打沙袋人。

2.用掌外侧劈木板、砖头、沙袋（铁沙袋）等物，由轻到重。

劈打的实战运用

1.在腿法的掩护下进攻：甲左点脚攻击乙裆部，乙用小臂格挡时，甲用右劈打攻击乙脖颈部左侧。

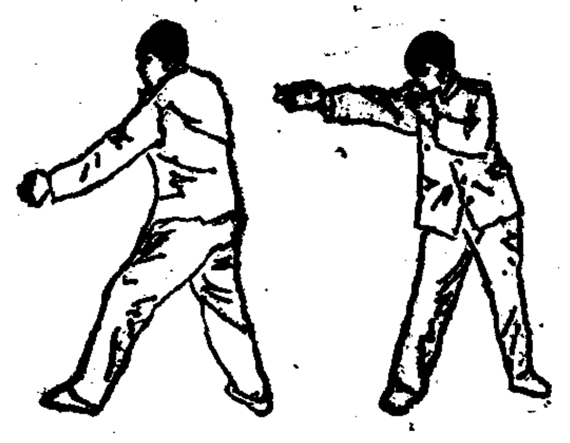
2.为别的腿法做引手：甲上步右劈打攻击乙上盘，当乙防上时，甲用左弹腿攻击乙裆部。见（图2·3—19)



图2・3—19

（九）挑掌

挑掌是由下向上攻击对方裆、腹部位的掌法。它能配合其它拳法、掌法使用，动作小，速度快，从下面进攻对方，也是暗手的一种。


图2·3—20

预备势：左腿在前。实战步。

动作说明：左前进步，同时左掌由下向前上方挑出，肘关节伸直，虎口向前，手离身体二尺左右。右掌放于下颌左侧。目视前方。见（图2·3—20）。

另一种：左前进步，同时左掌由下向前上方挑击，肘关节高抬，肘尖向前，大小臂90度左右，右掌放于左肋部位。

要点：借身体向前的力量挑击对方。

用途：攻击对方裆、腹部位或为别的手法进攻做好准备。

练习方法：

1.挑击沙袋。

2.挑击树木。由轻到重。

挑击的实战运用：


图2·3—21

1.配合别的掌法进攻：甲右劈打打乙面部，手落在裆下时用前进步接右挑掌攻击乙裆部。见（图2·3—21）。

2.为别的手法进攻服务：甲左前进步用左掌挑击乙左手，甲再用前进步接摔手或者拍手攻击乙面部。

（十）穿掌

穿掌是用指尖穿击对方眼睛、面部的掌法，它能主动攻击对方，还能配合腿法同时进攻，并为腿法，拳法、掌法做引手。它的动作快、穿的远，在实战中以多以快速的穿掌能扰乱对方的阵脚。

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：甲两手变掌，右腿向前上步，同时右掌从左向前穿击，左腿再向前上步同时左掌从右掌心向前穿出。穿掌时向前探肩，另一手放于脸侧，四指并拢，微屈，拇指伸直放于中指第二节处。

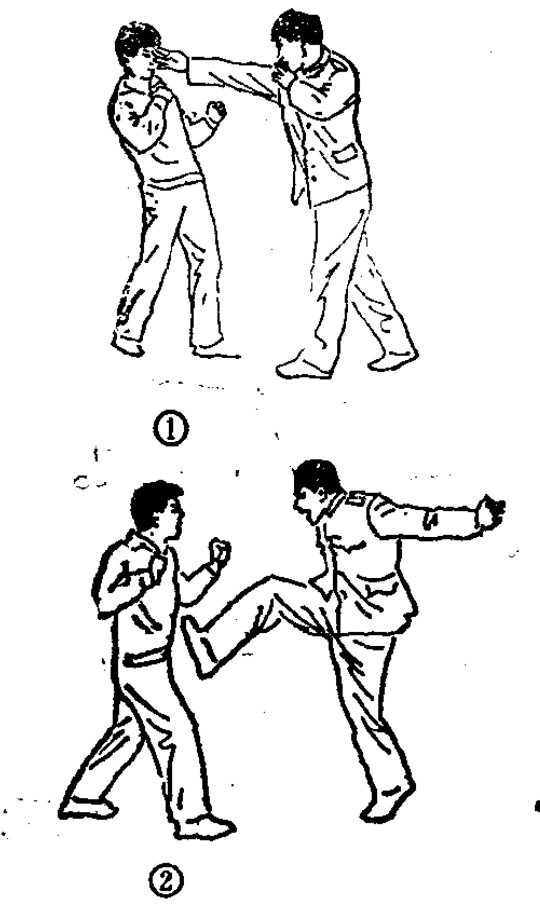


图2·3—22

要点：穿掌动作突然，

用途：攻击对方眼睛。

练习方法：

1.用穿掌穿击沙袋。

2.装多半桶绿豆，两手轮换穿击绿豆，每天数百次。

穿掌的实战运动：

1.以快制慢：上步穿掌速度要快，在对方反应前把掌穿出、也可以用灵活的身法、敏捷的步法迷惑对方，再突然进攻。

2.为腿法做引手：甲上步右穿掌攻击乙面部，然后迅速用右正蹬攻击乙腹、胸部。见（图2·3—22）。

第四节　腿　法

一、腿法的重要性及特点

中国的拳术常以腿见称。《水浒传》中武松醉打蒋门神一节，细致地描述了武松打蒋门神时所使用的拳术方法，其中就有现在戳脚中的玉环步、鸳鸯脚，可见至少在元末《水浒传》成书的时代，武术的腿法就已经相当娴熟和独具特色了。

戳脚被人们誉为"北腿之杰"，在散打中突出用腿。"手是两扇门，全凭脚打人"。

先师留下戳脚拳，神奇奥妙法无边。
以脚为主称独步，脚打七分拳打三。
一步一脚无空走，变化无端脚法全。
练腿应当有软腿，运脚方劈任自然。
先练桩法为基础，死桩活桩规格严。
野马转枝活桩步，死桩站了练脚尖。
手使推、提、绵、转，贴、穿、缠、展八字连。
丁、踹、拐、点为拳母，蹶、挫、蹬、碾进腿闪。
身似游龙无沧海，劈为飞凤落昆山。
拳似虎爪带掠接，掌似利箭挑劈穿。
措衣发力稳准狠，展翅滚劈用暗肩。
最忌怒气与掘力，轻气凝神要自然。

戳脚是我国武术中技击性很强，拳脚共用并手领脚发，以腿为主。

中国拳术重于用腿，首先是用腿隐蔽，因为腿居下方，

离对方眼睛远，用腿进攻不易被对方发现，特别是在拳、掌的掩护下进攻时更易奏效 有名的腿法如“美人照镜”接“叶下踢桃”，就是这种上下肢配合的一例。其次是腿长、长则攻远，在中、远距离实践中能发挥它的特长。拳谚中有“一寸长、一寸强”“手去脚不动，打人不能胜”之说。

但是，“脚踢手不出，打人必负输”。这就要求散打运动员上、下肢配合协调一致。由于腿脚在散打中前进后退，左闪右转，蹿蹦跳跃的过程中始终需要支撑上体重量，保持自身平衡，还要用腿法进攻和防守，这样腿法的任务就更重要了。所以，散打运动员，要加倍将腿练好，拳脚齐出就会使对方防不胜防。再者“胳膊拧不过大腿”，腿的力度比胳膊大，要发挥它的特长。

二、腿法的基本技术

（一）进攻时力量的来源

1．熟练地掌握腿法的基本动作。

散打运动员进攻时，踢、踹得要准确有力，这是战胜对手很重要的方面。要发挥良好的技术，首先必须掌握好腿法的基本动作。两腿站立与上体的姿势和步法移动都要协调，一定要把整个身体做为一个整体进行活动，方可协调用力。所以说，腿法的攻击力量、单纯使用腿的力量是不行的，这样不但力量小，而且容易疲劳。

2．掌握好重心的移动，会增加腿法力量。

腿法运用中的准确、速度、力量，还须与基本技术相配合、才能发挥出腿法的威力，这种威力是身体重心的移动

和动作协调的发挥。如果只是要求踢中对手而无力量、那么对对手就毫无威胁。要想起腿攻击对方时、必须一腿稳固的支撑身体重心，另一腿才能有力地进攻对方。

3．踢腿瞬间用爆发力。

具有爆发力的踢腿，是当脚背、脚跟或脚底，在接近对方时、用最大的力量、最快的速度完成，平时就应注意这种踢腿爆发力的训练。

为了在散打中踢得准确、并发挥出瞬间的爆发力，必须具有正确的距离判断能力和掌握好进攻的时间差。

4．踢、踹砂袋可以增加踢腿力量。

训练踹砂袋，不仅可以增强腿、脚的进攻力量，而且可以增强灵活等其它素质。砂袋有轻有重、有软有硬，砂袋要选择适合自己身体情况，以能踢得比较得心应手为宜。踢砂袋时，小腿可以带上小砂袋结合步法运用。踢砂袋时不用蛮力，以免动作强硬，消耗体力过大，容易疲劳。因此，在练习力量的同时，还须注意技术上的改进和提高。

（二）进攻技术中的击打力量

腿法的好与坏。是指出腿的力量大小。速度快慢来决定的，因此在训练中要注意提高和掌握踢出腿的力量和速度。

但是有些踢砂袋有力量的运动员，在实战中不一定能发挥出很大的力量来。有时身体瘦弱者，也能踢倒比自己体重大的运动员，只要进行科学的、有针对性训练，并且坚持下去，定会收到良好的效果。踢腿力量的效果是由各方面因素构成的，力量是其中的一个因素，但不是唯一的因素，只有与其它因素配合起来，才能真正发挥作用。

踢腿的要素有三：

1. 踢腿的准确性：要能充分有力准确地踢中对方、就必须掌握正确的腿法和正确地判断与对手的距离及出腿的时机。在刹那间准确地判断，是很不容易的事，必须在实战中及在各种复杂的条件和困难情况下反复练习，才能在实战中锻炼分析思考战术。在接触对方时通过肌肉感觉并经大脑判断，明确使用哪种腿法进攻对方。只有有意识地进行锻炼，才能很好地掌握和运用准确的腿法。

2. 踢腿的速度：这与踢腿的准确性紧密相连，如果踢腿的准确性掌握较好，速度慢也是不会踢中的。但光靠出腿速度快还不够，还须步法迅速，移动重心与踢腿动作紧密配合。只有如此，才能达到预期的目的。近年来散打技术总是把速度放在很重要的位置上，以快制慢。由此可见，对初学者来说若提高散打技术的腿法技能，必须认真训练提高速度能力。提高出腿的速度、判断速度、行动的速度、防守反攻速度等，都是非常重要的。

3. 踢腿的力量：有了前两条因素做基础，才能发挥出力量的效能，力量占第三位。单纯以踢腿力量为主的人，是不会练出出色的腿法。因为散打实战时，双方都不是静止不动的。踢腿力量只是前两种因素产生出的效果。

对于踢腿，准确、快速、有力，这三种因素结成一体时，才是正确的踢腿。所以说，初学者过分强调踢腿的力量，是不正确的，正确的理解是：踢腿必须准确快速有力、时机恰当、距离适宜方可奏效。

四、基本腿法

基本腿法包括戳脚中的：丁、踹、拐、点，蹶、挫、蹬、碾。它还吸取了百家之长，结合散打格斗的特点总结出：扫、摆、里、弹、勾、挂、膘、拦等腿法技术。不同的腿法有不同的技术要求。在实战中，靠单一的腿法是不足应敌的，必须配合步法、身法和上肢的攻防技术，才能使腿法发挥更大的作用。

（一）腿法的种类

1．丁腿（又称寸腿）

丁腿是踹、拐、点等其它腿法的开路先峰，它动作幅度小，快速、轻巧、灵活，踢不着对方也不会失掉重心，且实战中便于快速回防，变化多端，在散打比赛中，是一种不可轻视的腿法。

丁腿又叫寸腿，是戳脚中的独特腿法。它以前脚掌进攻对方，攻击的部位是膝关节以下，主要是小腿胫骨和踝关节。这种腿法可以直接进攻，或在拳、掌的掩护下使用。它可正面进攻或侧面进攻。

1）穿掌丁腿

预备势：左腿在前、实战步。

动作说明：右手向前穿掌、同时右脚踢左脚内侧的地面、借助脚与地面的反弹力，脚尖勾起，把腿踢出（图2·4—1）踢出后迅速落地、同时右手沉肘，成右脚在前实战步。也可以右腿踢出后回原地、左脚不动。

图2·4—1

2）侧丁腿

预备势：同上。

动作说明：左脚向左前上步，右脚由右向左前，经左脚内侧地面踢出，脚尖勾起。右脚尖外展落地，用左脚由左向右踢出。如上反复。踢左腿为左侧丁腿，踢右腿为右侧丁腿。

3）踏步丁腿

预备势：同上。

动作说明：右脚向前落在左脚内侧或者左脚前内侧，同时左脚向左前方一脚远的地面踢出。脚尖勾起，熟练后，也可以不踢地面。

4）丁腿的要点及练习方法：

（1）要点：动作小而脆快，用大腿带动小腿发力，力达脚掌。

（2）练习方法

①离树半步远，脚尖勾起，用以上动作说明踢树百余次。

②面对树勾脚尖，左右脚轮换踢树、也可以不用踢地直接踢树百余次一组。

③侧面丁腿：左脚向右上步，脚尖外展，右腿踢起，意念踢对方的踝、膝关节内、外侧。左右轮换踢数十次。

④脚趾练习：两前脚掌踩在砖头、木块等物上，做提踵练习。

用脚趾踢沙袋。用绿豆装成1尺长、1寸2宽的袋子抽打脚趾。

踢树或抽打脚趾时要由轻到重，不可急于求成。

5）丁腿的实战运用：

（1）以快制慢：发腿时要动作小，速度快，在对方反

迎前把腿踢出，也可以用灵活的身法、敏捷的步法迷惑对方，然后再突然进攻。

（2）在拳的掩护下进攻：甲左腿提膝前进，当左腿落地时右拳击打乙方面部，也可以做虚晃当乙防守时，迅速收拳，同时丁踢乙小腿，眼看乙方的眼睛，不要低头看对方的腿。见（图2·4—2）。

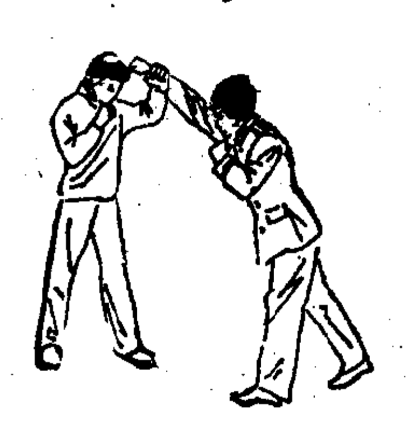



图2·4—2

（3）为别的腿法做引腿：甲上步丁腿，当乙方提膝防守时，迅速变高腿跃过乙方膝关节，踹前胸（图2·4-3）。如对方退步防守，可用跳步正踹。对方退步很快，可用疾步追赶。对方不退，用丁腿踢出的腿马上变点脚，踢中后要连续进攻，不可错过良机。

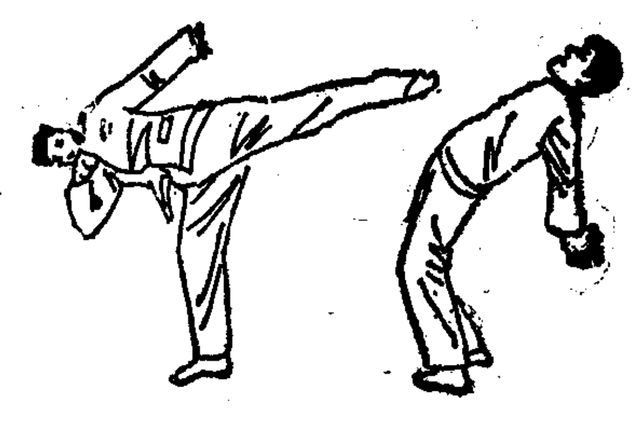



图2·4—3

（4）防守同时起腿：乙用左直拳击打甲上盘，甲上体后仰防守，同时用左丁腿攻击乙大腿部位，然后迅速用左点脚踢乙腹部。见（图2·4－4）。




图2·4－4

2．踹腿

踹腿是大家所熟悉的腿法，在散打格斗中实用价值最大，高、低、远、近都可以进攻，而且还可以配合地躺动作使用踹腿，它的动作小而快、大而猛，是杀伤对方的一种主要腿法。它用脚外侧或全脚掌攻击对方头、喉、胸、腹、裆、腿等部位。

在散打比赛中踹腿是得分最多的腿法。如侧踹是从侧面进攻对方，它速度快、变化多、力量大、又便于保护自己。要想学习好踹腿，就要从基础学习。要求踹得准、狠、快，做到高而不飘、低而不乱。

1）踹腿的种类

（1）正踹

预备势：左腿在前、实战步。

动作说明：左腿向前移动半脚左右、右腿经左腿内侧向



前提膝，脚尖上勾，脚掌向前，左拳回收在面部右侧，右臂下垂在身体右侧，肘弯曲大于90度，拳眼向前，目视前方。右腿向前踹出，髋关节、膝关节充分伸直。见（图2·4—5）。

图2·4—5

（2）跳正踹

预备势，同上。

动作说明：右脚蹬地、重心前移，右腿向前上步、脚落于左脚内侧或者左脚前内侧，左腿向前上方提膝，借助身体向前的力量将腿踹出。两臂在身体两侧，目视前方。

（3）侧踹

预备势：左腿在前、实战步。



图2·4—6

动作说明：右腿向前上步，左腿提膝，大腿尽量靠近身体，脚底外侧向前，左臂下垂在身体左侧，肘弯大于90度，拳眼向斜前方。右掌放于下颌左侧，目视前方。左腿向前踹出，髋、膝关节充分伸直。目视前方。见（图2·4—6）。

跳侧踹同跳正踹，只是上体侧向前方。

如踹低腿可以坐髋。

（4）卧踹

预备势：同上。

动作说明：右脚蹬地，左腿提膝，重心向前跃起，上体向右后倒两腿弯曲向前踹击，右膝弯曲大于90度，大腿和小腿外侧同时落地，左腿在右腿要落地时，向前踹出。同时右肘外展弯曲大于90度，在头前45度角，手心向下扶地。左肘弯曲大于90度，大臂靠紧胸部，手心向下扶地，目视左腿。见（图2·4—7）

图2·4—7

也可以两腿同时向前踹出。

（5）后踹

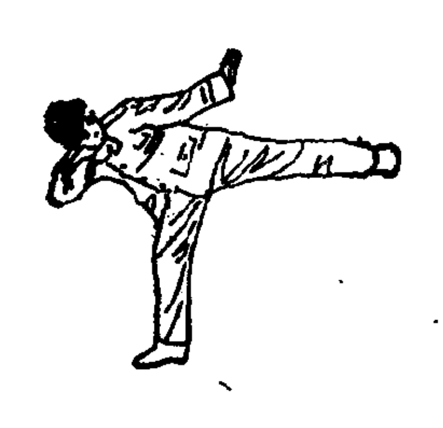


图2·4—8

预备势：同上

动作说明：右腿向后撤步、左腿向体后提膝，膝关节外展，内侧向下，脚底外侧向后，目视后方。左腿向后踹出、髋、膝关节充分伸直。见（图2·4—8）

2）踹腿的动作要点及练习方法

（1）要点：要用臀部发力推动膝、踝关节向前。

（2）练习方法：

①两手扶双杠，膝关节上提、大腿尽量靠近身体。左、右腿各50次一组。

②左手扶双杠或者树、墙等物、左腿提膝侧踹。50次一组。两腿互换练习。

③墙上立一块垫子、地上放一块垫子、结合步法练习卧

蹦。初学者踹30次一组。

④地上放一块垫子、垫子两端放两个跳箱或者利用大树、墙等物，练习者站在中间，向左卧踹，踹左边的跳箱、上体不用全起立，马上用右侧卧踹，踹右边的跳箱。初练30次一组。

⑤用各种踹腿踹树，5分钟一组。

3）踹腿的实战运用

（1）在别的腿法掩护下进攻：甲上步丁腿，预动较大、当对方做出防守动作时，迅速用正踹攻击乙方胸部。见（图2·4—9）。

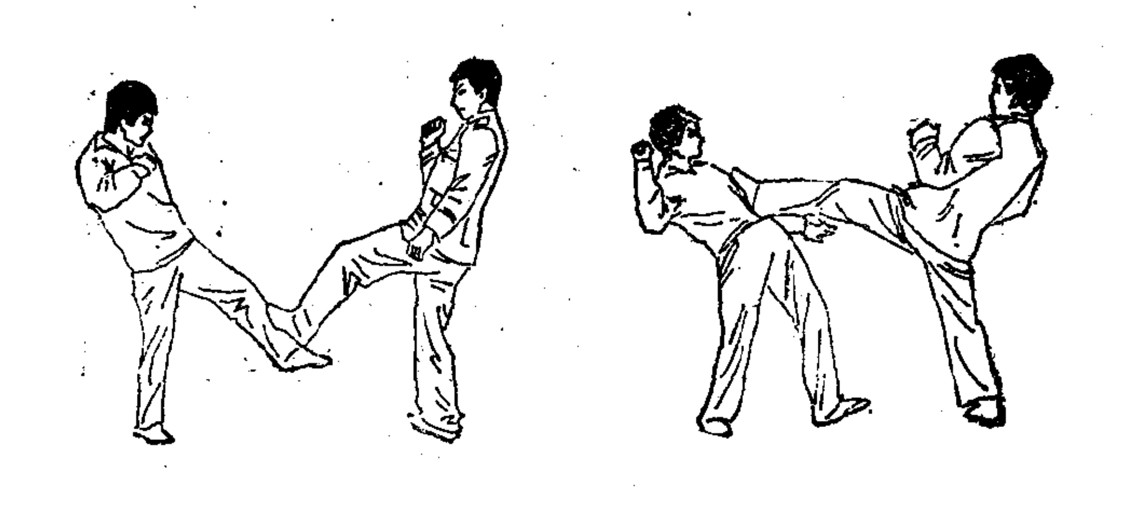


图2·4—9

（2）在拳的掩护下进攻：甲左直拳攻击乙的头部，乙用后退步避开甲迅速用卧踹攻击乙的小腿。

（3）防守反击：甲用左、右直拳猛击乙胸、头部，乙向后退步防守后踹甲的大腿、或前胸，踹中后，要连续反攻。见（图2·4—10）。

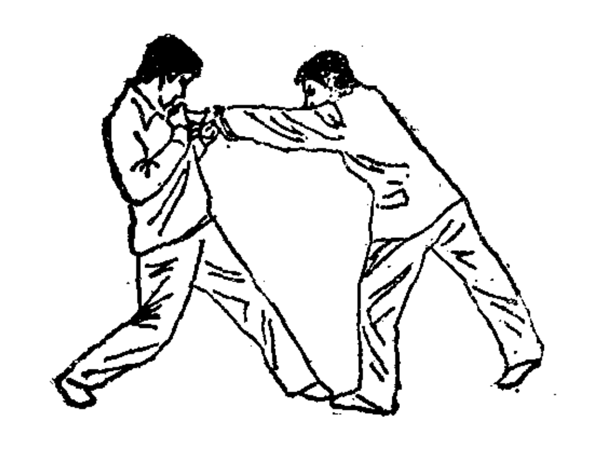
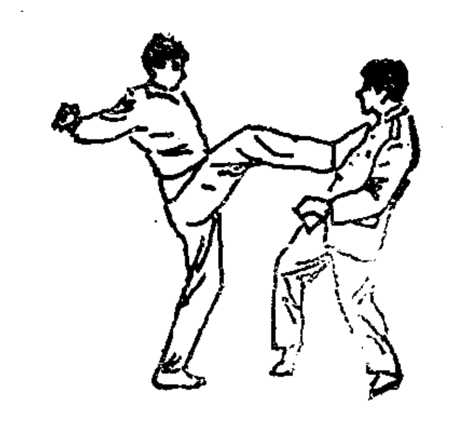



图2·4—10

（4）佯败反攻：甲左拳在乙头前虚晃一拳，回身逃跑、背向乙，甲用眼的余光看对方的脚，当乙追赶的腿一落在甲进攻的范围内，迅速用后踹腿踹乙膝关节部位。如踹中用倒步连踹乙胸、腹部、如未踹中再向前跑重新寻找机会。不必慌乱。

3. 拐腿

拐腿是近距离实战，是用膝关节、小腿外侧进攻对方的。拐腿动作幅度小、快速、灵活、多变。

在对敌斗争中配合抓法进攻对方效果更好，它可以在拳的掩护下使用，还可以在防守后进攻和防守时迎击对方时采用。拐腿多数攻击对方裆下部位，在近距离实战时，是杀伤敌人的最好手段。被对方从侧面、正面抓住时，使用此腿可反败为胜。此腿十分凶狠、非对敌斗争中不可使用。

1）拐腿的种类

（1）拐腿

预备势：左腿在前、实战步。

动作说明：右腿向前上步，左腿屈膝向前上方猛提，脚尖向下内扣，膝关节内扣、用小腿外侧、踝关节外侧、攻击对方。左臂屈肘在胸前，右手变立掌放在下颌左下侧。目视前方。落

脚成实战步，见（图2·4—11）。



图2·4—11

动作说明：上体右转大于90度，右腿向前脚尖外展，落脚于身体右侧，左腿屈膝向前上方猛提，脚尖向下内扣，膝关节内扣，用小腿、踝关节外侧攻击对方。左臂屈肘上架在左前额部位，右手放在左肋下，目视前方落脚成左腿在前实战步。

要点：动作迅速、突然。

用途：攻击对方裆部。

练习方法：

①拐击沙袋、树木，由轻到重。50次一组。

②结合拳法使用拐腿。

拐腿的实战运用：

①防守后进攻：甲方直拳攻击乙头部，当乙左手上架，甲用右拐腿攻击乙方裆部。如对方后撤，甲右脚不落地马上变右侧踹进攻。

②在拳的掩护下进攻：甲左右摆拳接平勾拳接近乙方，当乙方只顾防上时甲用拐腿攻击乙方裆部。见（图2·4-12）。

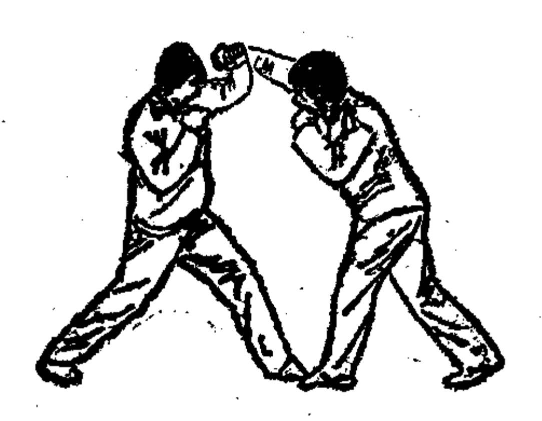



图2·4—12

（2）正顶膝（左）

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：右腿向前上步，上体前移，下颌回收，膝关节向正前上方猛顶，大、小腿重叠，左臂下垂在身体左侧，肘关节弯曲大于90度，右掌在下颌左侧。目视前方。

（3）正顶膝（右）



图2·4—13

预备势：左腿在前、实战步。

动作说明：左脚向前移动半脚左右，上体前移，下颌回收，右膝关节向正前上方猛顶，大、小腿重叠，右臂下垂在身体后侧，肘关节弯曲大于90度，左掌在下颌左侧。目视前方。见（图2·4-13）。

（4）侧顶膝（左）



图2·4—14

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：右腿向左前方上步，重心落在右腿上、左腿屈膝向右上方45度左右顶出，左臂下垂在身体左侧，肘关节弯曲大于90度，右掌放在下颌左侧，目视前方。落脚成实战步。见（图2·4-14）。

（5）侧顶膝（右）

预备势：左腿在前、实战步。

动作说明：左腿同左前方上步，重心落在左腿上、右腿屈膝向右上方45度左右顶出，右臂下垂在身体右侧，肘关节弯曲大于90度，左掌放在下左颌侧，目视前方。落脚成右腿在前实战步。

用途：攻击对方裆部、两肋等。

要点：顶膝要突猛。

（6）左跪膝

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：右腿向右前方45度角上步，左腿屈膝下跪，上体向右侧前下方俯身，同时左掌向左膝下方猛按，右手扶右膝关节，目视下方。

（7）右跪膝

预备势：左腿在前，实战步。

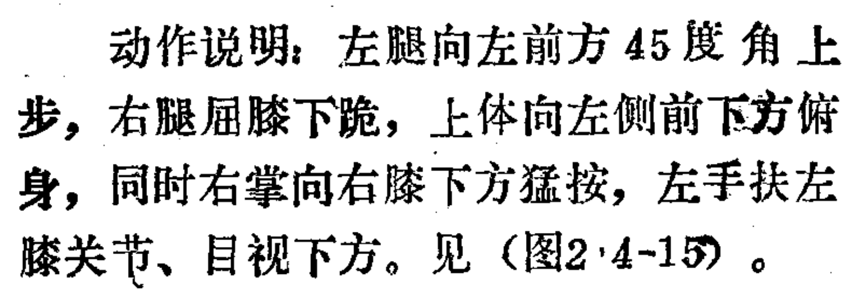

动作说明：左腿向左前方45度角上步，右腿屈膝下跪，上体向左侧前下方俯身，同时右掌向右膝下方猛按，左手扶左膝关节、目视下方。见（图2·4-15）。


图2·4—15

用途：攻击倒地的对手。

要点：跪膝时与身体配合协调。

练习方法：

①长条沙袋平放于地面，练习者两脚前后开立，站在沙袋侧，左、右轮换跪击沙袋。

沙袋内装锯末，或者绿豆、黄豆等物。

②沙人平放于地面，练习者左右轮换跪击沙人。跪击的

部位有腹部、胸部、喉部、面部等。要求跪击要准、狠。

膝法的实战运用：

①防守后进攻：乙方连击甲头部，甲潜伏躲闪，下颌回收，甲左腿上步、重心落在左腿上，右腿屈膝猛向前上方顶击乙方裆部。如乙方发现甲使用膝法，突然停止进攻，甲马上用弹腿攻击乙方裆、腹部。见（图2·4-16）。

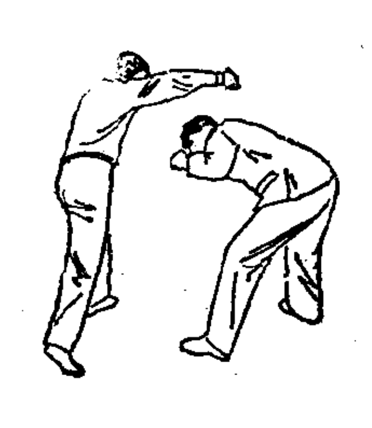
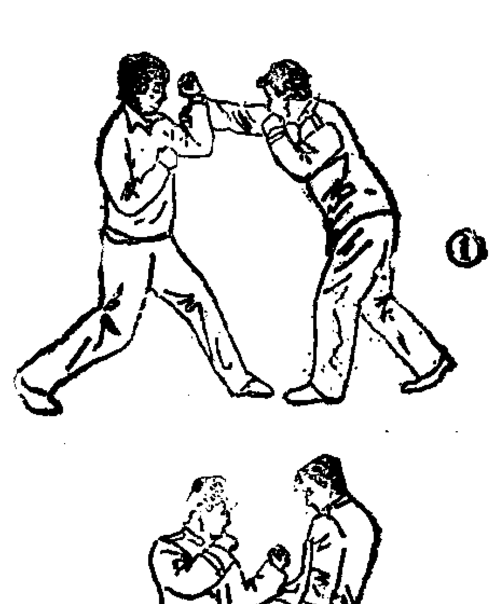




图2·4—16

②主动进攻：提右膝上，向前把对方注意力引到下盘，左腿落地时或双手抓住对方头发或者双肩，用力向下拉，同时猛提左膝撞击对方面部或者腹、裆部位。可连续撞击数次。

③在拳的掩护下进攻：甲右摆拳击打乙方头部，乙方出手格架时，甲右腿迅速向右前方上步、用左侧顶膝攻击乙方裆部。如乙方撤步甲马上用左弹腿攻击乙方裆部。见（图2·4-17）


①


②

图2·4—17

4．点脚

点脚也叫侧踢、边腿。它是从侧面进攻对方，攻击对方大腿、臀部、腰部、后背、前胸、腹部、裆部等。它进攻速度快、力量大、变化多端。

在散打比赛中能为别的腿法做开路先峰，能主动进攻先发制人，还能在防守后进攻。有些队员在散打比赛中专门使用点脚，很少或不使用其它腿法也能战胜对方。点脚的实用价值最高，是散打比赛腿法中最优秀的一种。

点脚是用脚面攻击对方，出腿、收腿速度快，变化腿法很灵活，如点脚由低到高、由点脚变侧踹、由挂腿变点脚等都不用脚落地，它可连续几次，变几种腿法攻击对方。

1）高点脚的种类：

（1）左高腿点脚

预备势：左腿在前、实战步。



图2·4—18

动作说明：上体稍向右转动，同时左腿高提膝，大小腿重叠、脚尖绷直，右腿支撑身体，左臂下垂在身体左侧、肘关节弯曲大于90度右掌在下颌左侧。目视前方。小腿向右侧弹踢，髋、膝关节充分伸直，脚尖绷直，目视前方。见（图2·4—18）左脚落地成实战步。

（2）右高腿点脚

预备势：同上。

动作说明：上体向左转90度左右、同时右腿向前高提膝、

大小腿重叠，脚尖绷直，左腿支撑身体，右臂下垂在身体右侧，肘关节弯曲大于90度，左掌在下颌右侧，目视前方。小腿向左侧弹踢，髋、膝关节充分伸直，脚尖绷直，目视前方。图同上，右脚在左脚前落地，成右腿在前实战步。

要点：出腿、收腿速度要快，有弹性。

用途：攻击对方裆以上部位。

练习方法：

①一手扶树，高提膝，练习侧踢，脚不落地连续做30次，一月后连续做100次。

②把一根2米左右长的皮筋缝在护踝或者体操鞋上，一头绑在树上，穿上体操鞋或者护踝，练习高点脚。久练收腿速度加快，点脚力量增大。

高腿点脚的实战运用：

（1）主动进攻：上步右点脚，对方做出防右点脚后，右腿回收、迅速起左点脚。

（2）在拳的掩护下进攻：右摆拳攻击对方头部、当对方刚做出防守时，迅速左高腿点脚攻击对方腹、胸部位。如对方用臂格挡，迅速用右高腿点脚攻击对方肋部。

（3）防守后反攻：乙方右摆拳攻击甲头部，甲用格挡防守后，用右点脚攻乙方肋、腹部位。见（图2·4-19）。



图2·4—19

2）左低腿点脚

预备势：同上。

动作说明：上体稍向右转、同时稍提左膝，膝关节弯曲大于90度，脚尖绷直，右腿支撑身体，左臂下垂在身体左侧，

肘关节弯曲大于90度，右掌在下颌左侧，目视前方。小腿向右侧弹踢，膝关节充分伸直，脚尖绷直，目视前方。左脚落地成实战步。

3）右低腿点脚

预备势：同上

动作说明：上体向左转90度左右，同时右腿向前稍提膝，膝关节弯曲大于90度，脚尖绷直、左腿支撑身体，右臂下垂在身体右侧，肘关节弯曲大于90度，左掌在下颌右侧，目视前方。小腿向左侧弹踢、膝关节充分伸直，脚尖绷直，目视前方。右腿在左腿前落地，成右腿在前实战步。

要点：动作幅度要小，速度要快、要有弹性。

用途：攻击对方裆以下部位。

练习方法：

①实战步站好，用前腿踢沙袋、动作越小速度越快越好。100次一组。

②先踢左低腿，再踢右低腿。两腿各50次一组。

③先踢低腿，脚不落地变高腿，左右腿轮换练习。各50次一组。

④脚面绑上4斤重的哑铃或者绑上4斤重的沙袋，提膝站立，5秒钟后放下，再提膝。久练渐渐加重。

低腿点脚的实战运用：

①以快制慢：发腿时要动作小，没有预兆，速度快，在对方反应前把腿踢出。

上体各个部位都不动突然用垫步点脚，攻击对方大腿内、外侧。

②在拳的掩护下进攻：甲左直拳攻击乙方面部，也可以

虚晃，将乙方的注意力引向上盘而迅速收拳用右低腿点脚攻击乙方大腿外侧。如乙方做出防下动作时，迅速起左高点脚攻击乙方腹、胸部位。

③防守后进攻：对方用侧、正踹攻击我胸、腹位时，我用跨栏步躲闪对方的进攻，随即从侧面用右低点脚攻击对方大腿内、外侧。

④为别的腿法做引腿：甲上步右低点脚，攻击对方裆部，当乙方用小臂格挡或者向左躲闪时，甲迅速收腿用侧踹攻击乙方胸、腹部位，见（图2·4-20）。如对方向后撤步，甲左脚落地马上再用跳踹攻击乙方。

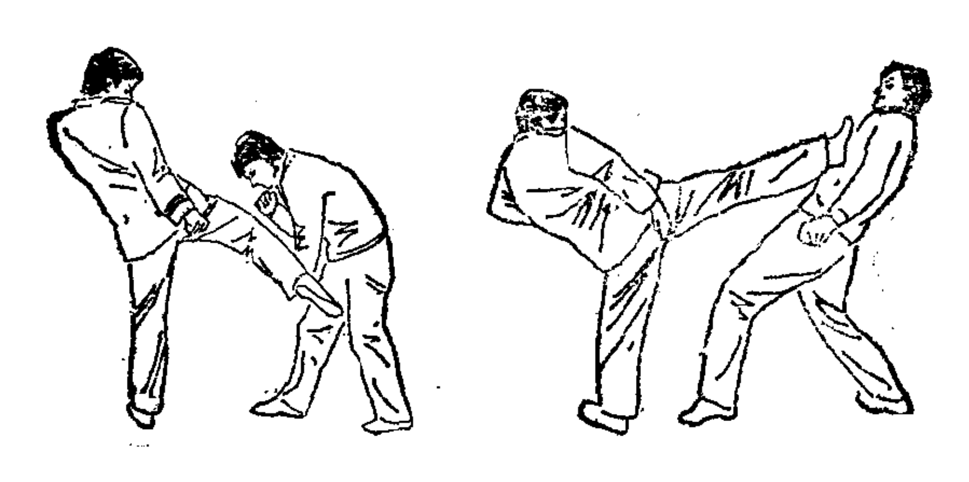


图2·4—20

5．蹶腿

蹶腿是由高、低两种腿法组成；高腿叫发后腿，低腿叫蹶子腿。是戳脚中的独特腿法，它以脚后跟进攻对方，主要是攻击对方裆下、小腿等部位。这种腿法是背向对手，可以直接进攻，或者在其它腿法掩护下使用，也可以在败退中进攻，使对方措手不及。它动作猛而有力，回腿速度快，踢不到对方也不会失掉重心，在散手比赛和对敌斗争中也是一种主要的腿法。

1）发后腿

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：上体左转，两手成拉弓手型，手心向斜上方，左肘关节弯曲小于90度，大臂靠左肋，右手摞在左腕上，目视后方。左脚跟提起，以大腿带动小腿，脚掌擦地向后撩出与肩同高，脚跟正向后方。同时右手由下向上架出，肘尖向前，肘关节弯曲90度，左手经下向后上方撩出，手心向外。左腿落地时，脚尖勾起，用脚掌啃地。两手随之下落。

2）倒步发后腿

预备势：左脚在前，实战步。

动作说明：上体右转，两手成拉弓手型，手心向斜上方、右肘关节弯曲小于90度，大臂靠右肋，左手摞在右腕上，右脚向后倒步，脚掌落在左脚后。目视后方。见（图2·4—21）。左脚跟提起，以大腿带动小腿，脚掌擦地向后撩出与肩同高，脚跟正向后方，同时右手由下向上架出，肘尖向前，肘关节弯曲90度、左手经下向后上方撩出，手心向外，见（图2·4—22）。左脚落地时，脚尖勾起，用脚掌啃地，两手随之下落。



图2·4—21

要点：发后腿时、起落迅速。

用落：攻击对方裆部。

练习方法：

①两手扶树或双杠等物，向后发腿。（左右各50次为一组）

图2·4—22

③按以上动作说明左右腿轮换练习各50次一组。

发后腿的实战运用：

①在丁腿的掩护下进攻：

动作说明：甲左手向前穿掌虚晃，同时踢左丁腿、落地时上体右转180度、膝关节内扣，脚跟提起、脚跟向前。当乙方左腿后撤时，倒步发右后腿攻击乙方裆部。目视乙方面部。

②佯败反攻

动作说明：甲进攻乙时，乙防守后，上体左转180度，左腿向右后方上步，脚跟不落地，目视下方两手在体前成（图2·4-21），当甲追赶的腿刚落地时，乙迅速发右后腿。如甲提膝防守、迅速右转体180度发左后腿。见（图2·4—23）。

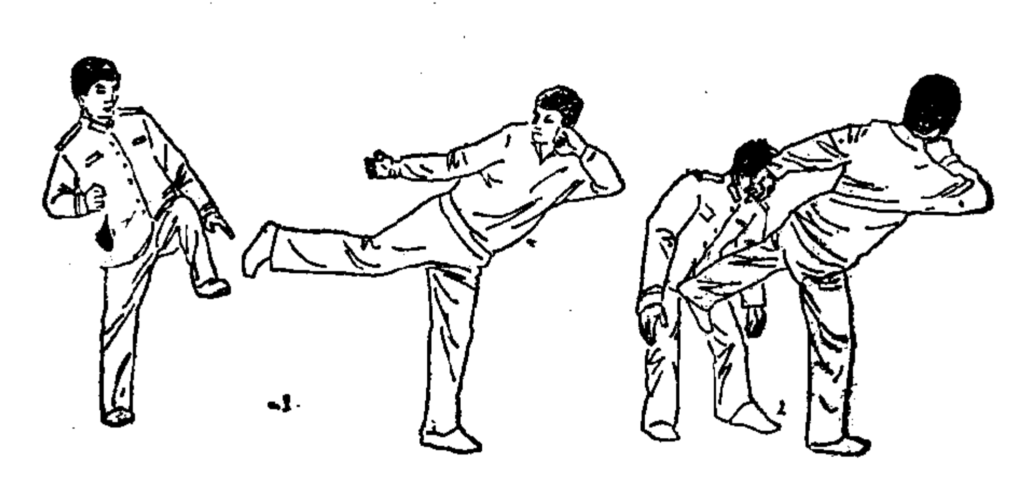


图2·4—23

3）蹶子脚

预备势：左腿在前、实战步。

动作说明：上体右转，两手成拉弓手型，手心向斜上方，右肘关节弯曲小于90度，大臂靠右肋，左手摞在右腕上，右

腿弯曲，膝关节内扣，左膝关节弯曲，重心下降，在两腿之间，目视后方。右腿支撑身体，左脚抬起，全脚掌落在右脚内侧（震脚），同时右腿迅速向后发出，高度在膝关节以下。左臂屈肘小于90度，肘尖向前，右臂向后撩出，两手下落右脚掌啃地成（图2·4-24）。

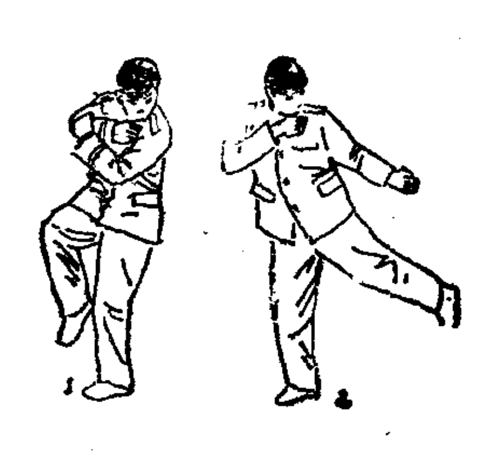


图2·4—24

要点：发腿要有弹性。

用途：进攻对方膝关节以下部位。

练习方法：

①一手扶树或双杠等物，向后发蹶子脚。（左右各50次为一组）

②按以上动作说明先左后右轮换练习。各50次一组。

蹶子脚的实战运用：

①在丁腿的掩护下进攻：

动作说明：右手向前穿掌，同时踢右丁腿，落地时上体左转180度，膝关常内扣，脚跟提起，迅速发蹶子脚，目视对方面部。

②在拳的掩护下使用蹶子脚：

动作说明：甲右脚向前走右疾步，同时右拳直击乙方头部、左脚掌落地变转趾脚，迅速发右蹶子脚。

③为别的腿法做引腿：

动作说明：甲上体右转，发左蹶子脚，当乙方做出防下时，迅速发后高腿踹乙前胸。见（图2.4-25）。

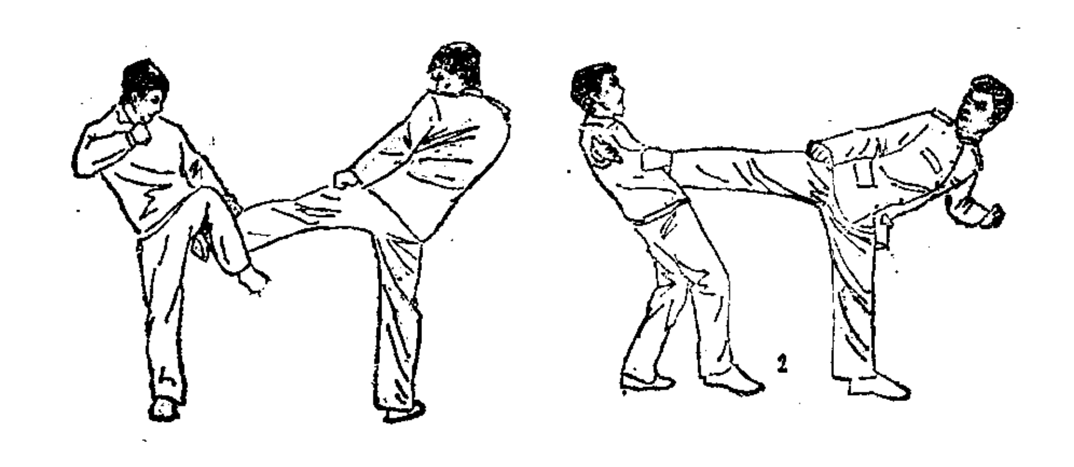


图2・4—25

如对方退步防守，可用倒步发后腿。

6，挫脚

挫脚是用脚底外侧攻击对方脚趾、脚背部位，是侧面攻击对方的一种独特腿法之一，它动作幅度小，速度快，灵活多变。

在散手比赛中或者对敌斗争中能为其它腿法做引腿，或在拳、掌的掩护下使用，也可在乱战之中巧妙地挫伤对方脚趾。它是一种不可轻视的腿法。

1）下按挫脚

预备势：左脚在前、实战步。

动作说明：上体右转，左腿提起，脚尖上勾，右腿支撑身体，同时弯屈。两手成拉弓手型，在胸前交叉，手心向外。见（图2·4-26）右脚蹬地，上体前移，臀部发力左脚全脚掌成45度角向下用力挫出，同时左手虎口向里，向下按出，右手上架。目视下方。



图2・4—26

2）跃起挫脚



图2・4－27

预备势：左脚在前，实战步。

动作说明：重心下降，上体右转，同时左手下按，右脚蹬地，身体跃起前穿，右脚先落地，左脚向前挫出同（图2・4－27）。

要求：动作小而快，挫脚时身体重心都放在脚上。

练习方法：

①一手扶树练习左右挫脚。

②地上放一支鞋，练习者离鞋1米远左右，跃起挫鞋。数十次一组。

③地上放一块木板，练习者由轻到重挫木板。每天数百次。

挫脚的实战运用：

①以快制慢：起动时，目视对方眼睛、身体各部位都不要动，突然跃起挫对方脚趾，要有迅雷不及掩耳之势，对方反应前脚已挫出。

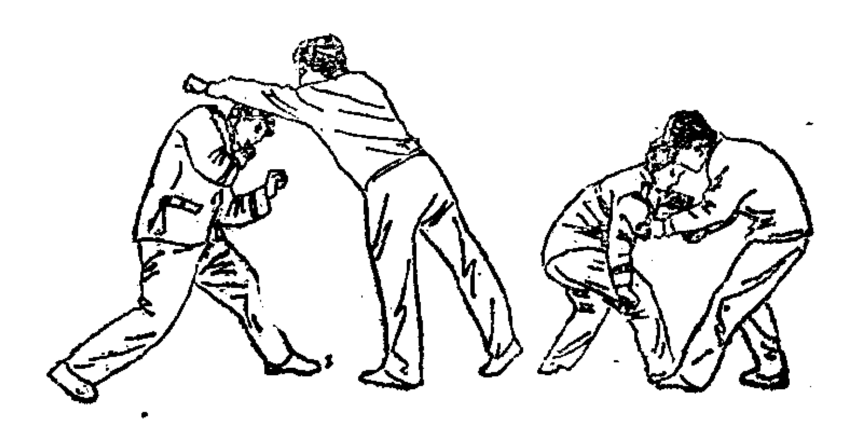


图2・4－28

②在拳的掩护下进攻：甲用拳连击对方面部，也可以虚晃，当乙方防上时，迅速落脚搓乙方脚趾。搓脚前不要低头看对方的脚。

③防守后进攻：乙方击打甲方头部时，甲做出防上动作或者潜伏躲闪后搓乙方脚趾。见（图2·4—28）。

④为别的腿法做引腿：甲向前搓脚预动要大，乙方退步时，可用跳步侧踹，见（图2·4—29）。如对方不退步，只提膝防守，可用脑切子和靠身摔将对方摔倒。动作要果断。

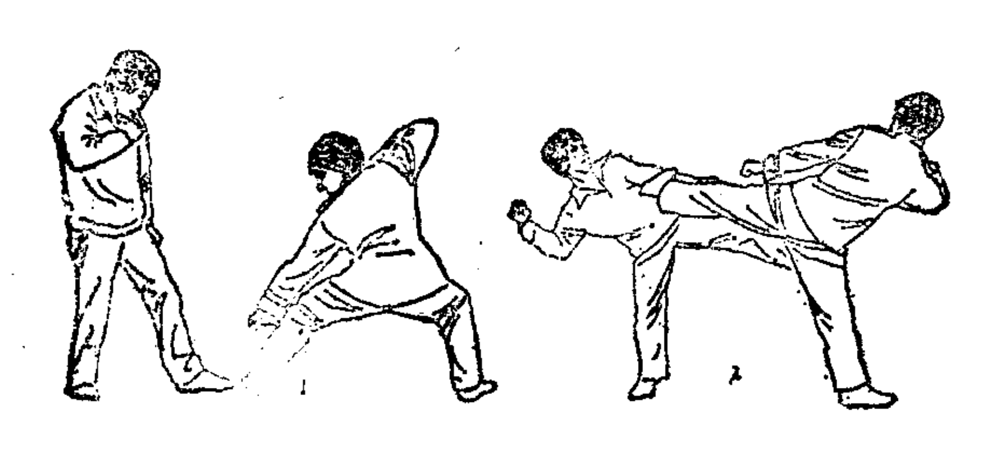


图2·4—29

7．蹬腿

蹬腿是由前、后两种腿法组成，是高腿的一种，用脚底跟部攻击对方裆以上部位，动作大而狠，而杀伤对方的主要腿法。

在散打比赛中或者对敌斗争中，能在拳法、掌法、其它腿法的掩护下使用，可也在败中突然起腿给对方以致命的打击。由于蹬腿力量大而且是脚跟发力，不容易被对方接住。

1）前蹬腿

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：左腿支撑身体，右腿提膝，左手下落在身体


图2·4—30

左侧。右脚尖上勾，脚跟向前蹬出、目视前方。蹬腿后迅速落地。见(图2.4—30)

左腿支撑身体、右腿向前提膝、左手放在下颌左侧，右手下落在身体右侧，目视前方。右脚尖上勾，脚跟向前蹬出，目视前方。蹬腿后迅速回原位或者落在左脚前。

要点：力达脚跟。

练习方法：

①双手扶单杠，练习左右蹬腿。

②面对树勾脚尖用脚跟，左右脚轮换蹬树。蹬百次为一组。

③用前进步，疾步配合蹬腿练习。蹬百余次为一组。

前蹬腿的实战运用：

①以快制慢：身体各部位都不动、突然上步蹬腿。

②用蹬腿迎击对方：对方用拳猛击我上盘时，我不要后退迅速提左腿向对方中盘猛蹬。如对方进攻很快，马上用后腿前蹬。

③在别的腿法掩护下进攻：左点脚攻击对方肋部，当对方向右躲闪时，迅速用右蹬腿攻击对方。

2)后蹬腿

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：上体前俯，两手扶右大腿，左腿向后提膝，脚尖勾起，脚跟向后方。目视左后方，左腿向后猛蹬，髋关


图2·4—31

节、膝关节充分伸直，目视后方。见（图2·4—31）

还可上体前俯两手扶地，左腿向后提膝，脚尖勾起，脚跟向后方，眼从右膝关节内侧向后看。左腿猛向后上蹬出，髋关节、膝关节充分伸直，目视后方。

要点：后蹬动作要突然。力达脚跟。

练习方法：

①背对树，按以上两种方法蹬树，每天蹬数百次。

②手扶一尺高的木凳等物，练习后蹬。

③蹬腿配合倒步练习。

后蹬腿的实战运用：

①败中起腿，对方进攻较猛，我向后逃避，等对方追赶的脚一落在我进攻的范围内，迅速后蹬。如对方边追赶，边用凶器击打我头部时，我迅速两手扶地猛向后蹬。

②在拳法的掩护下进攻：上步左直拳击对方面部，对方向上防守时，迅速收拳，上体右转180度，用右后蹬腿攻击对方。

③同多人搏斗：我左拳攻击对方，后边有人攻击我时，我迅速后蹬，不必回头。

如：前后同时向我进攻，正面用凶器攻击我头部时，我

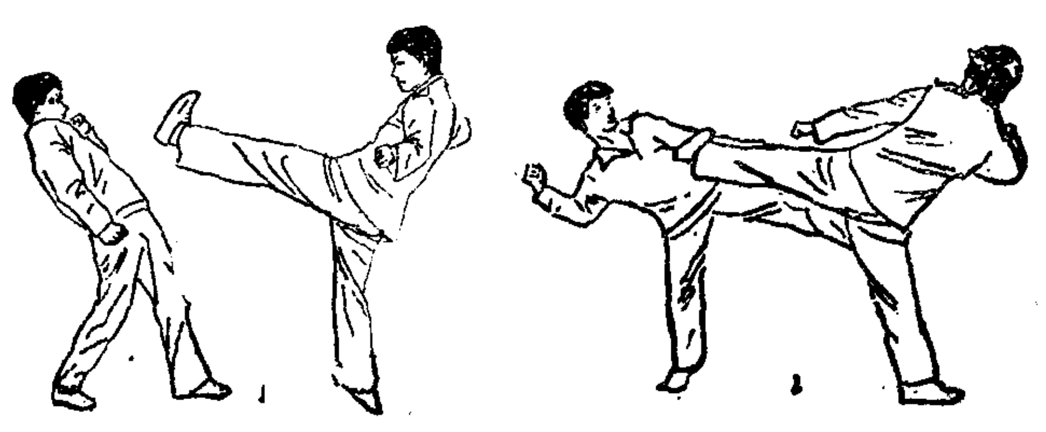


图2·4—32

双手扶地躲过凶器同时起腿后蹬。

④为别的腿法服务：甲用左蹬腿攻击乙前胸，乙后仰躲过，甲左腿在体前落地后用左侧踹，踹乙胸、腹部位。（图2.4—32）

8．碾脚

碾脚在腿法当中具有独特风格，是十分少见的一种腿法。它是用脚底根部攻击对方脚趾，其动作幅度小，速度快、轻巧、灵活，碾脚落地稳如盘石。

在散打比赛中或者对敌斗争中能在其它腿法和拳法掩护下使用，在摔法和乱战之中巧妙的碾伤对方脚趾。因为碾脚动作很小，所以攻击对方时不容易被发现。此腿法不可轻视。

1）侧碾脚

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：上体右转，左脚跟提起，重心稍后移，两手成拉弓手型，在胸前交叉，手心向外。右脚掌蹬地，重心前移，臀部发力左脚跟向前弧形碾地，同时左手虎口向内，向下按出。右手背靠下颌，目视下方。见（图2.4—33）



图2·4—33

要点：碾脚时重心都放在脚跟上，动作突然。

2）正碾脚

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：重心稍后移，左脚尖向前，脚跟提起。重心前移，脚跟迅速下碾。同时左手向前下方推出。目视前方。

要点：碾脚时重心放在两腿之间，脚趾抓地。

练习方法：

①距站位一米处放一只鞋，按以上动作碾鞋。碾百余次为一组。

②距站位一米处放一块木板，按以上动作碾木板。碾百余次为一组。

碾脚的实战运用：

①防守后进攻：对方距离我很近，用拳击打我头部，我在潜伏躲闪的同时碾对方脚趾。

②被对方抱住时使用：被对方从后边抱住腰时，可以使用侧碾脚。碾脚时要用眼的余光看准对方脚趾的位置。

②被对方正面抱住时，我双手猛推对方，同时重心前移使用正碾脚。如对方脚逃离，可用上肢击打对方。如碾中对方，迅速向前上步使用脑切子摔对方。摔倒后使用下跪膝，攻击其腹部或肋部。

③甲被乙方从后面抱住时，甲用左碾脚碾乙方左脚（图2.4—34)后，迅速用左臂夹住对方脖子，用夹颈挑将对方摔倒。见（图2.4—35）

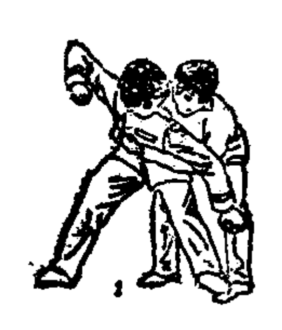


图2·4—34



图2·4—35

9．拦门脚（也叫踩脚）

拦门脚是低腿的一种，多数拦截对方进攻的腿，它是用脚底内侧攻击对方膝关节以下部位，它动作小而快，变化无常。



图2·4—36

在散打格斗中，多数在近距离使用，它能为别的拳法，腿法做引腿，还能配合拳法攻击对方。

预备势：左脚在前，实战步。

动作说明：上体右转，右腿提起，脚尖外展，右膝关节伸直由左膝内侧向前下方踩出，左手下垂在身体左侧、右掌在下颌的右侧。目视前方。见（图2·4—36）。

要点：拦门脚速度要快，收腿要稳。

练习万法：

①用拦门脚左右轮换拦击大树。每天拦击数百次。

②二人一组，甲用蜡木杆，攻击乙膝关节以下部位，乙用拦门脚，拦截蜡木杆，拦击数十次为一组。

③二人一组，甲带上护小腿，不断的用弹腿、点腿进攻乙裆以下部位，乙用拦门脚防守，对练一分钟为一组。

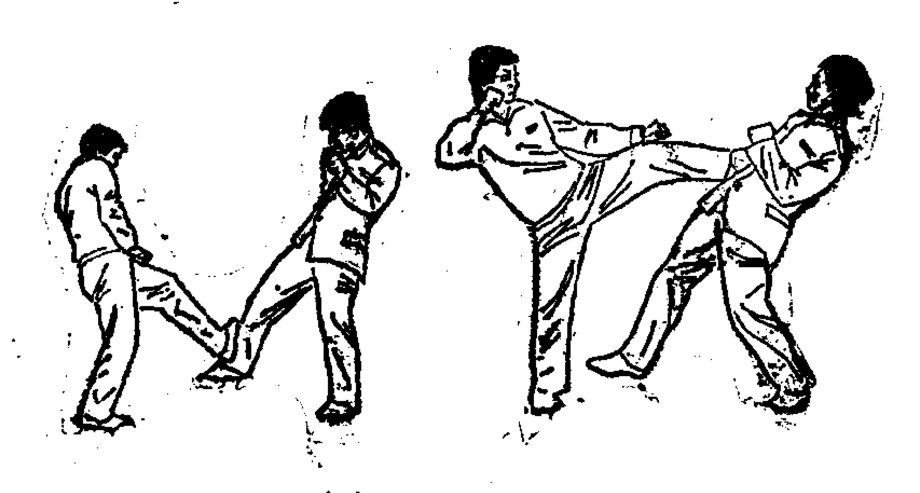


图2·4—37

拦门脚的实战：

①防守后进攻：甲方弹腿攻击乙裆以下部位，乙用拦门脚封住甲方的进攻，脚不落地马上用正踹攻击甲方胸部以上部位。见（图2·4—37）。

②在拳的掩护下进攻：左勾拳攻击对方肋部，对方做出防守动作时，马上收拳，用右拦门脚攻击对方膝关节外侧。

③为别的腿法做引腿：甲上步右拦门脚，同时左直拳击打乙方面部，乙方后撤时，甲马上用左侧踹进攻乙方胸部以下部位，见（图2·4—38）。

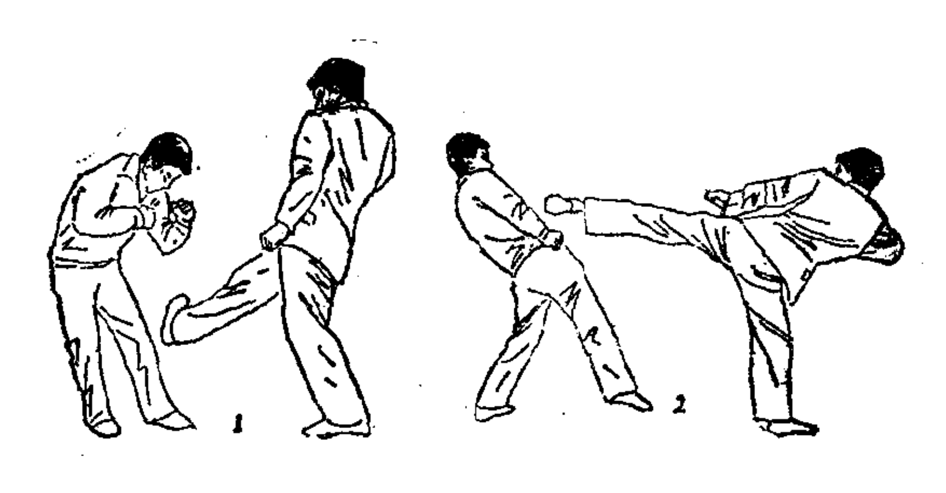


图2·4—38

10．挂腿

挂腿是用小腿后侧挂对方进攻的腿，以攻击对方，也是摔法的一种。它还可以为别的腿法，拳法做开路先锋。它动作幅度小而快，具有弹性，踢不到对方也不会失掉重心，很少被别人接住腿。在实战中便于快速回防，变化多端，可以配合点脚、侧踹脚不落地连续进攻对方。它还可以在拳法的掩护下进攻对方。

1）挂腿摔法

预备势：左腿在前，实战步。



图2・4—39

动作说明：左腿由右前方、向左后弧形用小腿后部挂出，同时左臂经上向右前方立劈，上体向前。

相反，右腿由左腿前向右后方、弧形用小腿后部挂出，同时右手经上向左前下方立劈，上体向前。见（图2·4—39）。

注：脚离地面、高度在膝关节以下、也可脚掌擦地挂击。要攻击对方膝关节后侧和脚后跟部位。

要点：上下肢配合协调。

练习方法：

①沙袋吊起同膝关节高，用以上动作说明挂击沙袋。做50次为一组。

②脚擦地挂击木桩，做百余次为一组。由轻到重。

③二人一组，在沙滩、垫上、草地上，一人使用挂腿摔，另一人倒地做自我保护，对练15次为一组，然后互换练习。

挂腿摔法的实战运用：

①在拳法的掩护下进攻：甲右摆拳攻击对方头部，当乙方做出防守后，立即用左挂腿攻击乙方，如对方提膝逃脱，立即用右腿正蹬攻击对方。

②防守后进攻：甲方用右点脚攻击乙上盘时，乙用左臂阻挡，等甲方腿落地时乙迅速用右挂腿摔法将甲摔倒。见（图2·4—40）。如对方提膝逃脱、落脚于身体右侧时、乙立即用右错攻击对方右脚趾。

2）侧身挂腿

预备势：左脚在前，实战步。

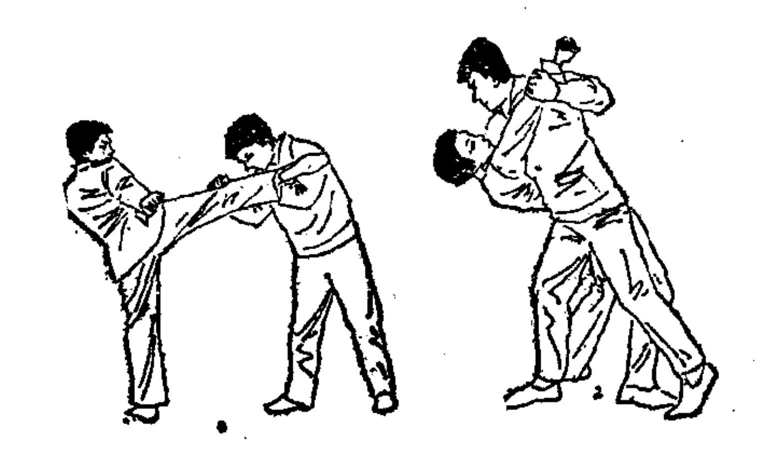


图2·4—40

动作说明：上体稍向右，左腿提膝，脚尖上勾，左臂下垂在身体左侧，右掌在下颌左侧，右腿支撑身体。左腿向右前方踹出，高度在对手膝关节以上，胸部以下。在膝关节伸直时，小腿迅速回收，要有弹性，成脚外侧向前的提膝平衡，然后落地成实战步。



图2·4—41

相反，上体左转90度，右腿向前提膝，脚尖勾起，右臂下垂在身体右侧，左拳在下颌右侧，左腿支撑身体，右腿向左前方踹出，高度在对方膝关节以上，胸部以下。在膝关节伸直时小腿迅速回收要有弹性，成脚外侧向前提膝平衡见（图2·4—41），然后落地成实战步。

要点：力达脚后跟，小腿回收时接触对方。

练习方法：

①一手扶墙、树等物，一腿支撑身体，一腿提膝，专门练习挂腿，做50次为一组。

②按以上动作说明挂击沙袋、树木。由轻到重。

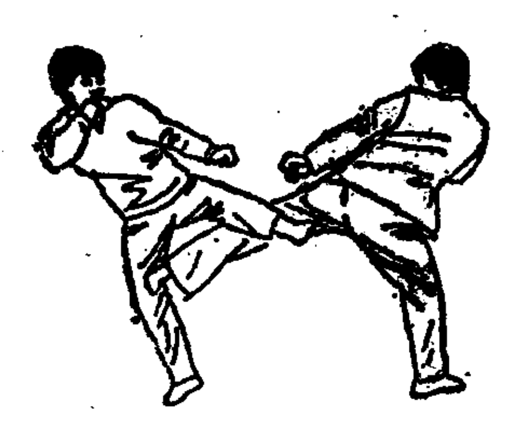


图2·4—42

侧身挂腿的实战运用：

①防守后进攻：乙方用弹腿踹腿进攻甲时，甲用挂腿，格开进攻的腿后，脚不落地迅速用侧踹攻击对方支撑腿。见（图2·4—42）。

②连续进攻：用挂腿攻击对方膝关节侧面，对方做出防下动作后，我进攻脚不落地，马上变侧踹攻击对方前胸部位。

③为拳法做引腿：用左挂腿攻击对方膝关节侧面，对方做出防下动作后，我进攻脚不落地，迅速变前进步，同时左直拳攻击对方面部。

11．摆腿

由里向外叫摆腿，摆腿是由正、侧摆腿两种，是用脚背外侧，脚跟、脚掌部位从侧面攻击对方两肋、前胸、后背、头部等。它是高腿的一种，摆动时速度快、力量大，是主要杀伤对方的一种腿法。在散打中是不可缺少的一种腿法。

在散打比赛中，能在身法、步法、拳法、其它腿法的掩护下，攻击对方，也可直接进攻或者在败退中进攻对方，它还可以为别的腿法、拳法做引腿。

1）正摆腿（也叫外摆莲）

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：左腿膝关节内扣提膝，左臂下垂在身体左

侧、右腿支撑身体、右手放于下颔左侧。上体稍前移，左大腿由右向左摆动，带动小腿由右向左甩踢，甩踢时膝关节弯曲，踢出后伸直落地，脚尖内扣绷直，目视前方。

动作说明：右腿膝关节内扣向前上提，右手下垂在身体右侧，左手回收在下颔左侧，左腿支撑身体。上体稍前移，右大腿由左向右摆动，带动小腿由左向右甩踢，甩踢时膝关节弯曲，踢出后伸直落地，脚尖内扣，目视前方。

要点：甩踢要有鞭打劲，动作快速。力达脚背外侧。

练习方法：

①膝关节弯曲，由里向外摆动，由慢到快。做数十次为一组。

②树上缠上草绳或麻袋等物，按以上动作摆踢大树。每天数百次。

③二人一组，甲用正摆腿踢乙两肋部位，乙后退防守。二人互换练习。对练二分钟为一组。

正摆拳的实战运用：

①在腿的掩护下进攻，甲右摆拳攻击乙方头部，乙方做

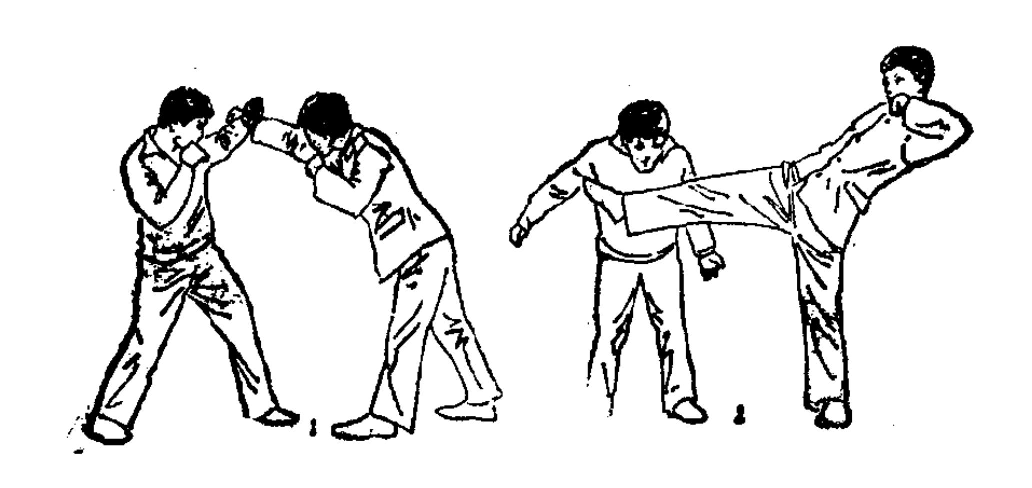


图2·4—43

出防守时，上体迅速右转，带动右大、小腿，摆踢对方腹肋部。目视对方面部。见（图2·4—43）。

②在拳的掩护下进攻：甲左（右）摆拳攻击乙头部时，乙用摇摆防守，乙立起后甲用右（左）正摆腿攻击对方腹部或肋。见（图2·4—44）。

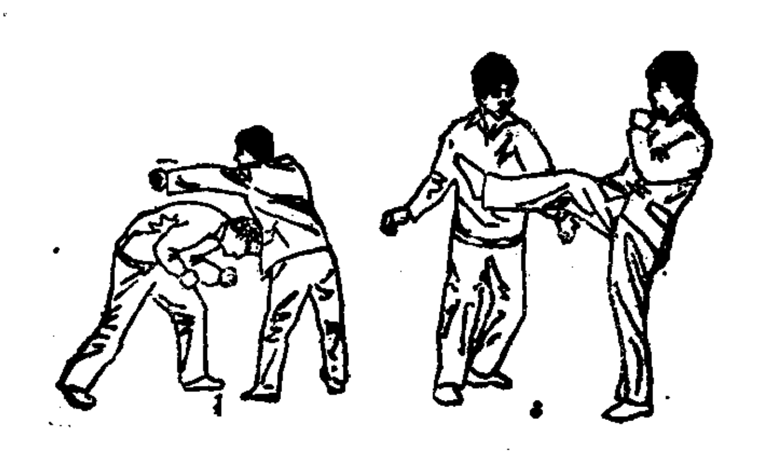


图2·4—44

2）侧摆腿

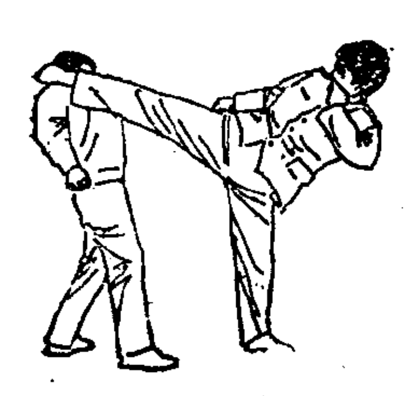


图2·4—45

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：左脚内扣，左臂下垂在身体左侧，右手放于下颌左侧。上体右后转180°，以左脚掌为轴，右腿膝关节伸直，脚尖上勾，借上体右转的力量，经后向前摆踢多半圈见（图2·4—45）。落脚于左腿前侧，左臂弯曲90度，拳心向内放于腹前，肘关节外展，右掌放于脸的右侧，目视前方。

相反，左摆腿则右腿上步落脚于左脚左侧，脚尖内扣，

右臂下垂在身体右侧，肘关节弯曲大于90度，左掌放于脸的右侧，目视前方。上体左后转180°，以右脚掌为轴，左腿膝关节伸直，脚尖上勾，借上体左转的力量，经后向前摆踢多半圈，落脚于右腿右前侧，右臂弯曲90度，拳心向内放于腹前，肘关节外展左掌放于脸的右侧，目视前方。

要点：摆动要快，力达脚跟。

注：对方与自己距离较近、膝关节可以弯曲、如较远可绷直脚尖用脚掌摆踢对方。

练习方法：

①上体左（右）转体360°带动左（右）腿摆踢360°。(20次一组)

②一手扶树，膝关节向后提膝大、小腿平于地面，脚尖勾起，由里向外摆踢。数十次为一组。

③按照以上三种动作说明，摆踢沙袋、树等物。由轻到重。

侧摆踢的实战运用：

①以快制慢：发腿时动作快，在对方反应前把腿踢出，利用灵活的步法走到对方右（左）侧，自己的身体发腿前以内转90度左右，这样摆腿的距离缩短，速度自然较快。

②在别的腿法掩护下进攻：甲用左点脚攻击乙，乙提膝防守，甲迅速起右摆腿。踢中后，上体回转再踢左摆腿或左后蹬腿。

③防守后使用：乙方进攻甲上盘，甲摇摆防守，左脚撤步落在右脚右前方，上体迅速右转，用右摆腿攻击乙方上盘，见(图2·4—46)。如乙方将甲右腿接住，可用左后跳踹攻击乙方腹部。

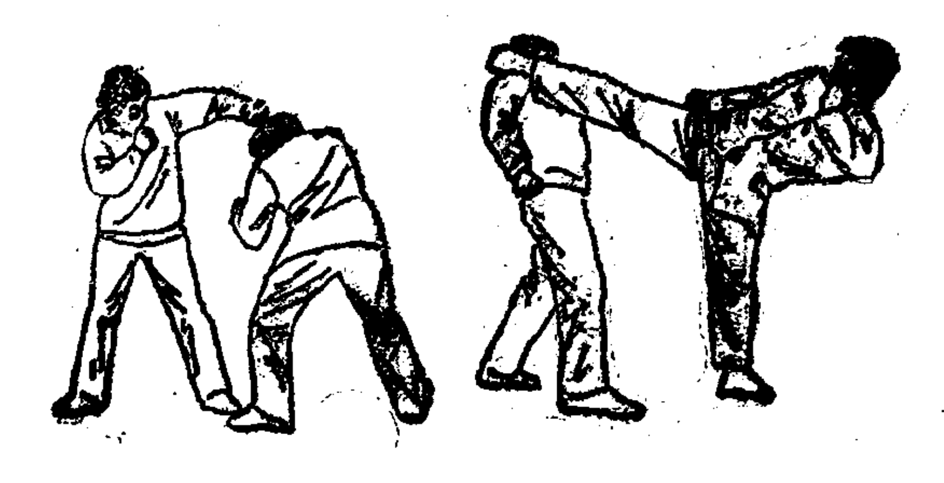


图2·4—46

12。勾踢

勾踢是用脚背和踝关节前部攻击对方脚外侧、脚后跟、膝关节后部和小腿。它的动作幅度小，速度快，能将对方踢倒，还能防守对方的弹踢，它能在其它腿法、拳法的掩护下攻击对方，还能在防守后进攻对方。

在散打比赛中多数运动员喜欢勾踢，成功率达到60%以上。

1）勾踢摔法

预备势：左腿在前，实战步。



图2·4—47

动作说明：上体右转，右腿由后经右侧向左前方地面弧形勾踢，脚尖内扣、上勾，同时右手由里向外用手背摔打对方前胸，左手回到胸前，目视前方，见（图2·4—47）。相反上体左转左腿由后经左侧向右前方弧形勾踢，为左勾踢。

要点：力达踝关节前部，动作脆快，上、下肢配合协调。

练习方法：

①按以上动作说明反复勾踢木桩。每天练习百余次。

②二人一组，甲勾踢乙脚跟或脚外侧，乙提膝后撤，甲再勾踢乙另一支脚，乙再做提膝后撤，反复数次，互换练习。



图2·4—48

勾踢的实战运用：

①在拳的掩护下进攻：甲左摆拳虚晃乙头部，当乙做出防上时，迅速用右勾踢进攻乙方下盘。见（图2·4—48）。如乙方提膝逃脱，甲马上用左勾踢进攻乙方。

②防守后进攻：乙方摆拳击甲头部，甲用格挡防守，然后迅速用右勾踢将乙方摔倒见（图2·4—49）。

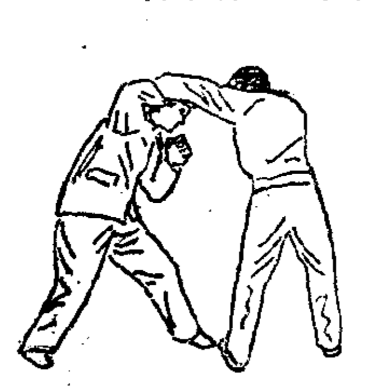




图2·4—49



图2·4—50

2）勾踢（也叫圈腿或者圈腿）

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：上体右转，左腿由后向右前方弧形勾踢，高度在对方膝关节以下，脚尖内扣上勾，踢后迅速内扣成提膝护裆。右掌放于下颌左侧，左臂弯曲大于90度，手心向内，斜放于腹前。目视前方。

见（图2·4—50）。上体左转同时左腿落地，右腿由后向左前方弧形勾踢。为右勾踢。

要点：勾踢后迅速回收于裆下。

用途：防对方弹腿，将对方摔倒。力达踝关节前部或者脚背。

练习方法：

①甲手持木棍，顶端包上海绵，由下向上击打乙裆部，小腿部位，乙做勾踢。

②按以上动作说明勾踢木桩，高度在膝关节左右，由轻到重。

③二人一组，甲勾踢乙膝关节后部，乙后撤防守，甲再勾踢乙另一支腿，乙再做后撤防守，反复数十次，互换练习。

勾踢的实战运用：

①在拳的掩护下进攻：甲用右摆拳攻击乙方头部，当乙方做出格挡时，甲迅速用右勾踢攻击乙方。见（图2·4—51）。

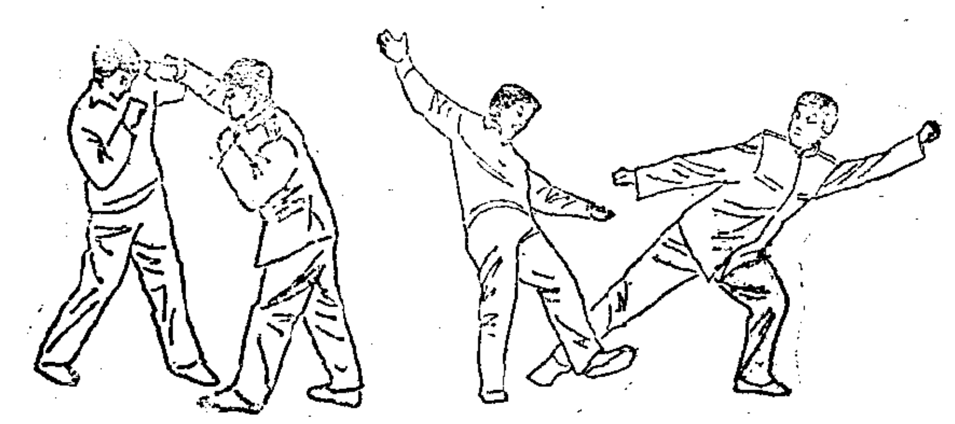


图2·4—51

如对方逃脱马上用倒步侧踹追击对方。

②防守后进攻：乙方左直拳进攻甲头部时，甲向右躲

闪，当乙方进攻的拳回收时，甲迅速上步用右勾踢攻击乙方左脚跟后部。见（图2·4—52）。

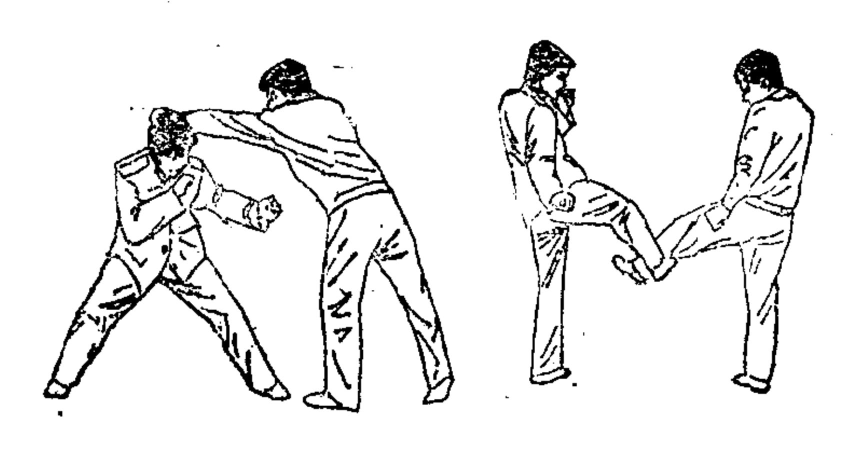


图2·4—52

③防弹腿接侧踹：乙方弹腿进攻甲裆部时，甲用右腿勾踢对方小腿后，立即用右侧踹击乙方的上盘。见（图2·4—53）。

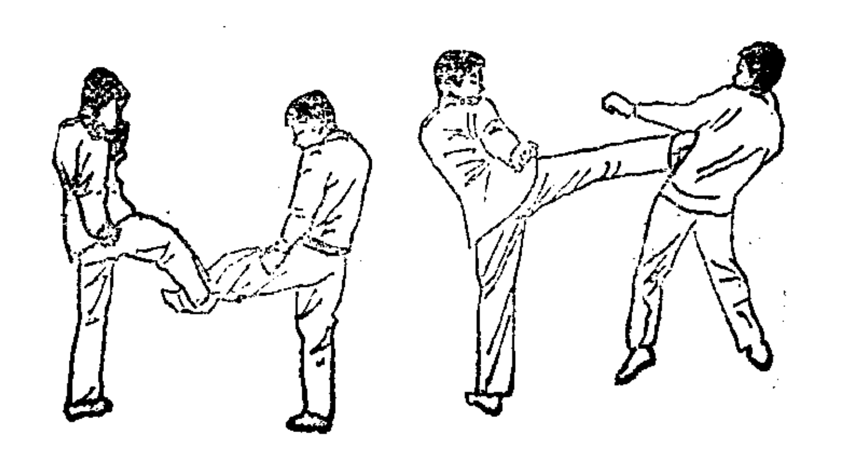


图2·4—53

13。瞟腿

瞟腿是腿法比较少见，具有独特风格的一种腿法。它以脚底外侧进攻对方。它的动作小，速度快，轻巧，灵活，踢不到对方也不会失掉重心，在实战中回防速度快，变化无

击。是实用价值很强的一种腿法。

瞟腿主要攻击对方膝关节部位，在实战中多数以引腿为主，也可突然攻击对方，先发制人以达到投石问路的作用。

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：若做右瞟腿则左脚向前移动半脚左右，右腿向前提膝、膝关节外展。左手回收在下颌左侧，右臂下垂在身体右侧，肘关节弯曲大于90度。右脚尖勾起，用脚外侧，由外向里扫踢，上体左转180度，踢的高度在膝关节部位。落脚于左腿左侧，右肘关节弯曲90度，手心向内，放于腹前，肘尖外展，左掌放于下额右侧目视前方。

相反，若做左瞟腿则右腿向前上半步，左腿向前提膝，膝关节外展。左手下垂在身体左侧，肘关节弯曲大于90度，右掌放于下额左侧。左脚尖勾起，用脚外侧，由外向里扫踢，上体右转180度。踢的高度在膝关节部位。落脚于右腿右侧，左肘关节弯曲90度，手心向内，放于腹前，肘尖外展，右掌放于下额左侧，目视前方。见（图2·4—54）。


图2·4—54

要求：力达脚底外侧，踢腿时，膝关节弯曲向前甩踢。

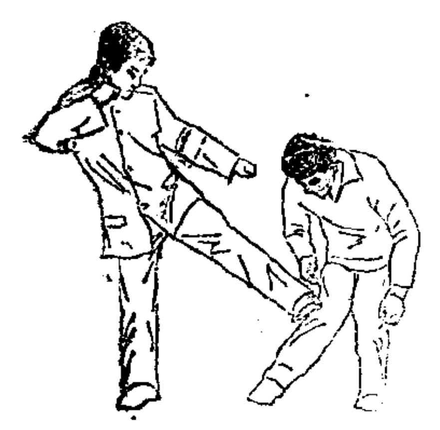
练习方法：

①按以上的动作说明瞟踢大树、墙等硬物。

②二人一组，甲用瞟腿踢乙，乙前腿后撤随即用瞟腿踢甲，反复做数十次为一组。

瞟腿的实战运用：

①突然进攻：甲上步用左瞟腿，攻击乙膝关节，动作要

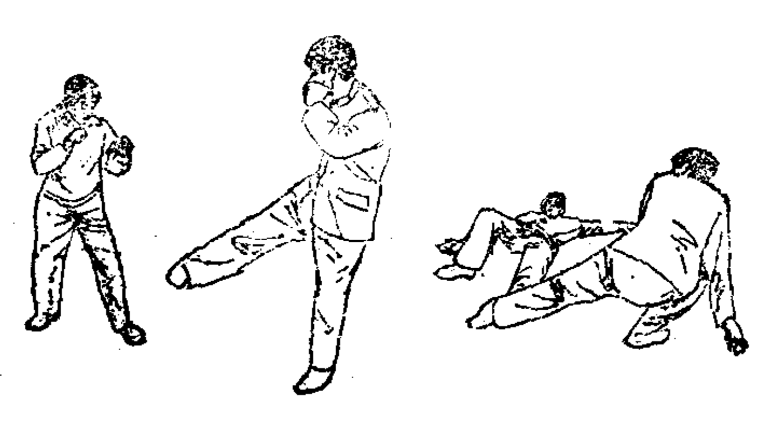

图2·4—55

突然快速、有力，在对方尚未反应前把腿踢出。见（图2·4—55）。

如：对方退步防守，可用倒步发后腿攻击对方。如对方向右躲闪，甲左脚落地后，可马上倒步用踹或者发后腿追击对方。

②在拳的掩护下进攻，左摆拳攻击对方头部，对方防守时，迅速踢左膘腿。如对方后退防守，右腿速向前上步用左膘腿攻击对方。

③为扫腿服务：甲上步右膘腿，乙后退避开。甲迅速用左后扫腿攻击乙。见（图2·4—56）


图2·4—56

14．弹腿

弹腿是由下向上踢，高度不过膝的腿法。它动作幅度小，速度快，善于变化，踢不到对方也不会失掉重心。多以探路为主，它能直接进攻对方，也可在别的腿法、拳法的掩护下进攻。还可为别的拳法、腿法做引腿。实战中弹腿用处很大，是一种不可轻视的腿法。

预备势：左腿弯曲大于90度，右脚尖点地，两手握拳于腰间，成丁步。



图2·4—57

动作说明：大腿向上方抬起，以膝关节为轴，带动小腿向前弹出，脚尖绷直。目视前方。见（图2·4—57）。左、右动作相同。

要点：弹腿要有弹性，出腿、收腿要快。

练习方法：

①弹踢沙袋底部，每天弹踢百余次。

②用皮条绑在踝关节上，另一头绑在大树等物，练习弹腿，力求收腿速度快。

弹腿的实战运用：

①以快制慢：弹腿时无预动信号，速度快、在对方未做出反应前已踢腿。

②在拳的掩护下进攻：甲左直拳攻乙方头部或者做虚晃，当乙方做防上动作时，迅速用右弹腿攻击乙方裆部。见（图2·4—58）。

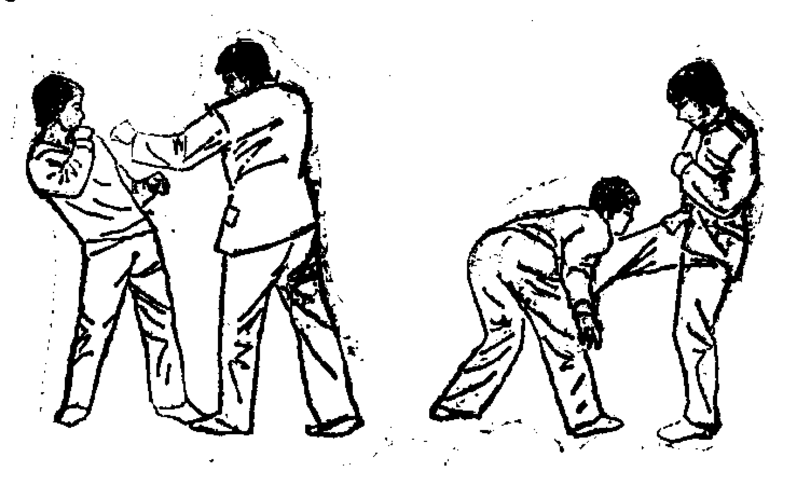


图2·4—58

③为别的腿法做引腿：甲上步弹腿攻击乙方小腿，乙下格挡防守时，甲迅速用右点腿（侧踢）攻击对方背部。如对方

后退防守，可用疾步接跳踹。

15. 里合腿

里合腿是高腿的一种，是用脚底内侧由外向里攻击对方的面部、头部、胸部、腹部、背部、两肋等部位，它踢腿速度快，变化多端，力量大。

在散打比赛中，里合腿能在拳法和其它腿法的掩护下进攻，也可以在防守后进攻，还可以为别的腿法做引腿。

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：左脚向前移动半脚左右，右腿膝关节伸直（也可稍弯）脚尖上勾、内扣，由右经上向左侧弧形踢出，上身随之左转90度左右，落地成右腿在前实战步。见(图2·4—59)。右脚向前移动半脚左右，左腿膝关节伸直（也可稍弯，脚尖上勾、内扣，由左经上向右侧弧形踢出，上身随之右转90度左右，落地成左腿在前实战步。左脚再向前移动半脚左右，如上反复。



图2·4—59

要点：以髋关节为轴，动作要快，落地要稳。

练习方法：

①用里合腿踢沙袋、木桩。百余次一组。

②用里合腿踢相应高度的树叶或悬挂物等。

里合腿的实战运用：

①在拳的掩护下使用：左摆拳虚晃，把对方注意力引到左侧，马上用右里合腿攻击对方肋部。

②防守后进攻：乙方直拳进攻甲胸部，甲用左手按掌后，用右里合腿进攻乙方前胸部位。见（图2·4—60）。

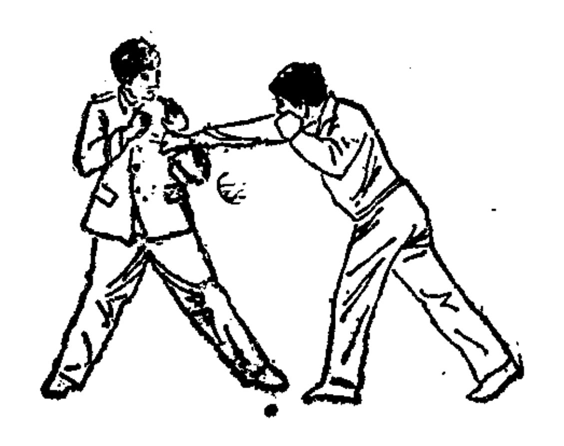




图2·4—60

③为别的腿法做引腿：右腿上步，用左里合腿攻击对方，左脚落在右脚右侧，等对方进攻时，迅速用左侧踹攻击对方腹部。

19．扫腿（也叫扫蹚腿）

扫腿是由前、后扫腿组成，是低腿的一种。它是用脚后跟和踝关节前部，攻击对方踝关节左、右侧或者脚后跟部位。它是从两侧攻击对方，力量大，速度快，被扫中者多数倒地。

在散打比赛中或者对敌斗争中能在拳法、其它脚法的掩护下使用，也能用连续扫腿和在败退中攻击对方。

1)前扫腿

(1)全蹲扫腿

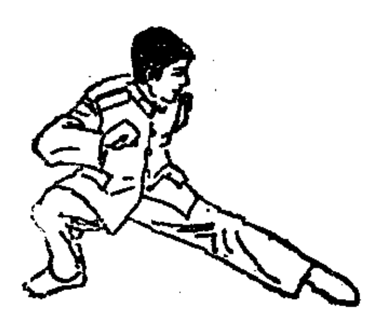


图2·4—61

预备势：左扑步。右腿屈膝全蹲，左腿伸直平铺于地面。

动作说明：右脚跟提起，以右脚掌为轴，用腰向右旋转的力量，带动左腿向右转动一周，转动时脚掌擦地，目视左腿。见（图2·4—61）。

(2)前半扫腿



图2·4－62

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：两腿弯曲大于90度，重心下降以左脚掌为轴，用腰向左旋转的力量带动右腿向左转动半周，转动时右脚掌擦地，脚尖内扣，目视右腿。见（图 2·4—62）。

要点：扫腿要伸直，脚要贴地扫，扫转要快。

练习方法：

①地面上放一个实心球做为扫腿目标，用以上两种扫腿动作做反复扫球练习。

②树上吊一个兰球大、小的沙袋，离地面一寸高左右，练习者按以上两种扫腿动作方法扫击沙袋。

2)后扫腿

预备势：左扑步。右腿屈膝全蹲，左腿伸直平铺于地面。

(1)全蹲后扫腿

动作说明：做左扑步右脚跟提起，以右脚掌为轴，用腰向左旋转的力量带动左腿向左转动一周，转动时左脚掌擦地内扣，目视身后。如（图2·4—61），惟方向相反。

(2)后半扫腿

预备势：左脚在前，实战步。

动作说明：两腿弯曲大于90度，以左脚掌为轴，用腰向右旋转的力量带动右腿从后向左前方转动半周左右，转动时右脚掌擦地，脚尖内扣，目视身后。如(图2·4—62)，惟方向

相反。

要点：同前扫。

练习方法：

①背向树，按以上两种练习方法扫树。每天练习百余次，（由轻到重）。

②地面上放三个实心球，球的间隔2米左右。练习者站立在中间，用前、后扫腿扫球。

扫腿的实战运用：

①在拳的掩护下进攻：左直拳击打对方面部，也可以做虚晃，当拳回收时，上体迅速左转，用右前半扫腿攻击对方踝关节部位。

②甲左摆拳击打对方头部、也可以做虚晃，当拳下落时，上体迅速下降右转，用右后扫腿攻击对方踝关节部位，见（图2·4—63）。

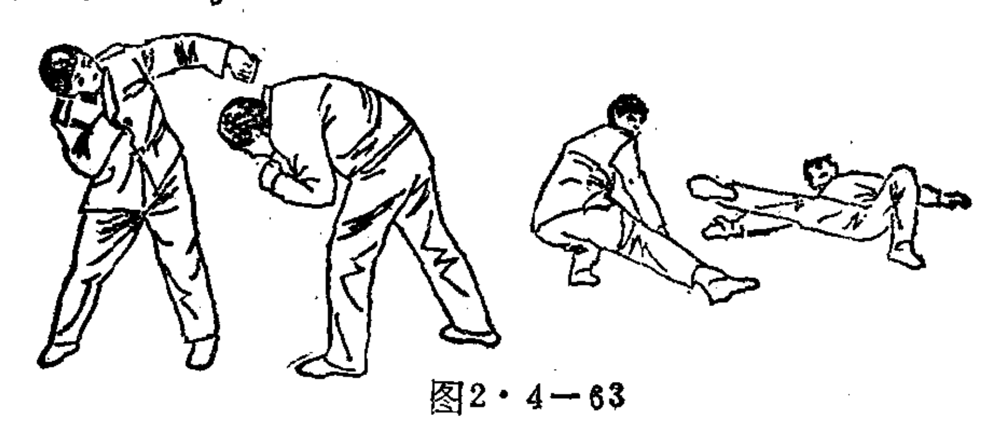


图2·4—63

③前后扫腿：甲左拳在对方面部虚晃，同时上体左转用左腿做前半扫腿，对方后退，迅速用左后扫腿，攻击对方踝关节或脚跟部位。

④败退中扫腿：对方连击我前胸、头部时，我左腿由前经右脚向右后方逃避，左脚落在右腿后面时，双手扶地，用右后扫腿，攻击对方脚的内侧。

第五节　散打比赛中的快摔法

在散打比赛和对敌斗争中摔法也很重要，使用各种摔法将对方摔倒，再使用肘、膝、拳法等。迫使对手失去战斗力。

摔跤是对抗性很强的一项运动。它的特点是两人在直接接触中较量，要求运动员反应快，手、腰、腿等部位动作协调配合。两人对摔时，谁的力量大就容易摔倒对方，但不是像举杠铃时的力量，而是在两人互相攻守中用力。这就要求运动员要善于克服活的阻力，既要有力、又会借力，会用巧劲，即所谓的“一力降十会，四两拔千斤”这就说明了巧劲的重要性。摔跤时，还要善于抓住时机，敢于进攻，要有胆量。因此，从事摔跤练习能更好地为散打中的打法服务，又能增强体质，发展力量、灵敏、速度、耐力等身体素质。在对敌斗争中被对方摔倒或者无意中被摔倒等，还能用合理的倒地做自我保护，结合地趟功攻击对方。

散打中的摔法略同摔跤，惟有不同处在击打和防守对方的击打中使用摔法。在比赛中多数在短时间内摔倒对方。摔对方时，还要注意防守对方击打。

摔法的技术比较复杂，动作也较多，两人对摔时，虽然攻守方法变化多端。但是它的技术动作结构要点仍有基本的规律性。

要掌握摔法技术和防摔技术，结合各种拳法、腿法更好的打击对方，必须从摔法基本功学起。由慢到快、由简到繁、从泛化阶段到自动化阶段之后，运用到实战当中去。

散打中的摔法还要结合各种步法、身法使用。

一、抱双腿

预备势： 左腿在前，实战步。

动作说明： 甲左右拳攻击乙上盘时，乙双手封住甲方两手，突然潜伏。接着左脚上步落在甲两脚之间，右脚跟上，并迅速下蹲。两手从外向里抱住对方两大腿的上部，右肩靠紧甲的腹，头部右侧贴紧甲身体右侧，两手向后勒抱，然后挺胸、塌腰、迅速站起，把甲方抱起之后向后摔或者俯身向前摔。见（图2.5—1）。如甲被抱住双腿，重心向后下方用力，这时乙两手用力向后勒甲大腿下部，上体突然向前下方俯身将甲摔在体前。

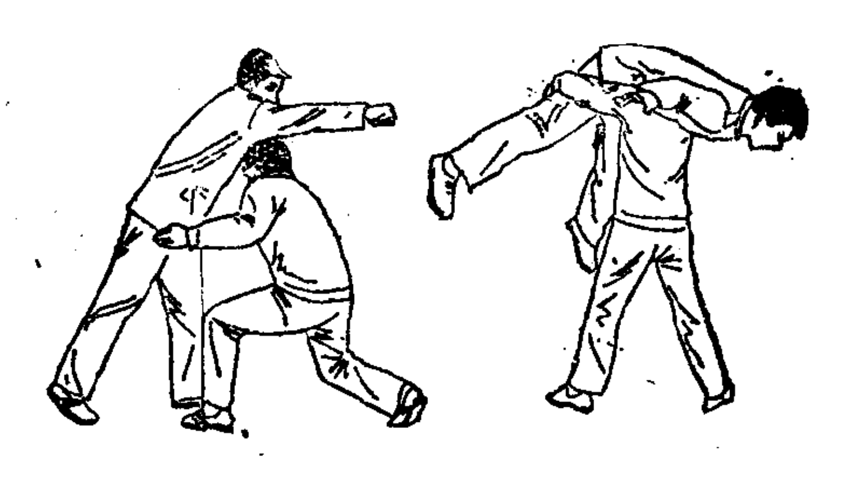


图2・5—1

要点： 下蹲快，贴紧身，挺胸起，突俯身。

抱双腿的实战运用

(1)在拳的掩护下进攻：甲用右摆拳、左直拳攻击乙面部，乙上体后仰躲过，甲突然下蹲抱住乙双腿，挺胸站起。如乙向后坐，就顺势向前摔，这种方法可与抱单腿、里外勾腿等方法配合使用。

(2)防守后进攻：乙左右直拳攻击甲头部，甲将乙右臂向左格开，或者左臂向右格开，这样乙的左右拳就在途中相撞，这时甲迅速抱住乙的双腿向前或者向后摔。

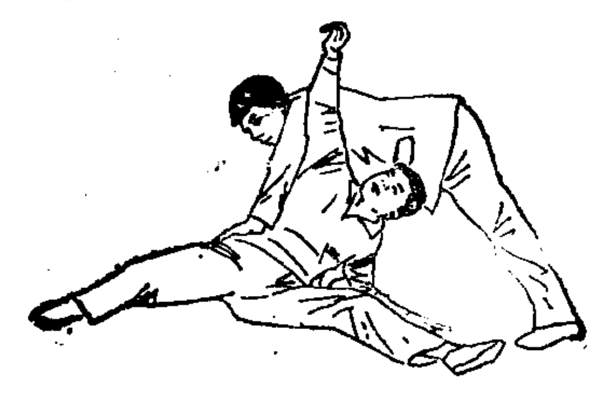


图2·5—2

（3）防摔：体前倾，用手臂阻挡对方，并一腿后撤。

（4）防摔反攻：左腿向后撤步，两手抱住对方腰部，突然向右转体，将对方摔倒。见（图2·5—2）。

二、抱单腿（俗名钻扛）

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：甲左右直拳击打乙面部，乙向后退步和上体稍后仰躲过，乙迅速用前进步、左脚落在甲两脚之间，右脚落在甲方右脚外侧，下蹲，左臂插入甲方裆中，左手从后边托甲左胯，右手从外边抱甲左大腿，头部右侧贴紧甲方身体左侧，胸部贴紧甲方腹部和左大腿，然后挺腹，仰头、迅速站起，两手向上端把对方抱起，向后或者向前摔。见（图2·5—3）。如乙抱住甲腿后，甲后坐，乙顺势使身体前倾，并向左转，同时用右肩顶甲方腹部或者大腿上方部位。把甲方向前摔倒。

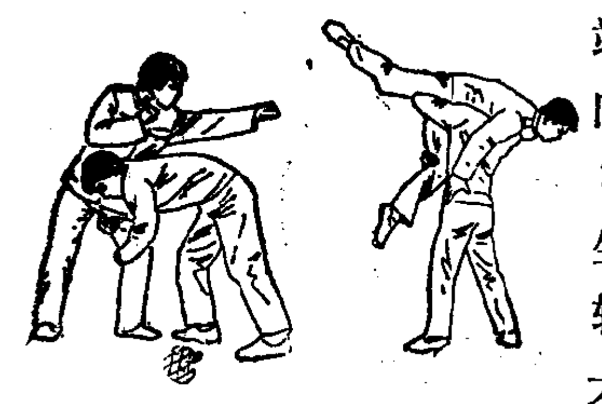


图2·5—3

要点：屈膝进，手抱紧、挺腹端、突俯身。

抱单腿的实战运用：

(1)(2)同抱双腿的实战运用之（1)、（2）。

（3）为拳法进攻服务：甲突然俯身做抱乙左腿动作，乙重心下降，用双手来防，甲突然起身用左直拳击打乙面部。

（4）防摔：同防抱双腿，或者左手按压对方头和颈部。



图2·5—4

（5）防摔反攻：左手向后下方按压对方头部，右手扶臂部向自己身体左侧搬，同时左腿后撤。（图2·5—4）如左腿被对方已经抱住，而且很紧。左手向后下方按压对方头部和颈部，右手从里边向右上方托对方左膝，屈膝向左猛转体将其摔倒。

三、握颈抱腿

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：乙左摆拳击打甲头部，甲用摇摆动作避开，同时左腿插入乙裆中，右脚落在乙方左脚前，屈膝，头部从乙左腋下穿过，左肩向上扛乙左腋，胸、腹部位贴紧乙方。右手由外向里抱住乙大腿中部，挺胯、向后仰身、把乙方抱起，左手向右下方拉对方右肩，左手向左上方

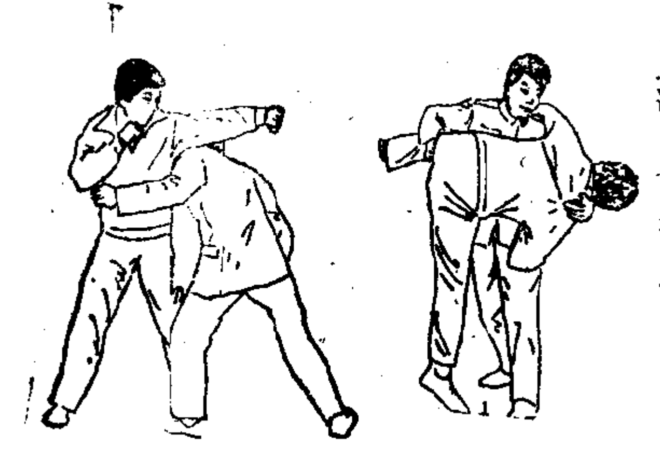


图2·5—5

提乙左大腿，同时上体猛向左转将乙摔倒。见（图2·5—5）。

要点： 贴紧、挺身、左拉、右提、用力合一。

握颈抱腿的实战运用：

（1）在拳法的掩护下进攻：甲左直拳虚晃，右摆攻击乙面部左侧，乙用左臂格挡时，甲用前进步进身，头向下从左臂下穿过，同时右手抱住乙的右肩，左手抱住乙的左大腿，使用握颈抱腿摔法。如乙用后退步避开，甲抱住乙左腿使用抱单腿将乙摔倒。

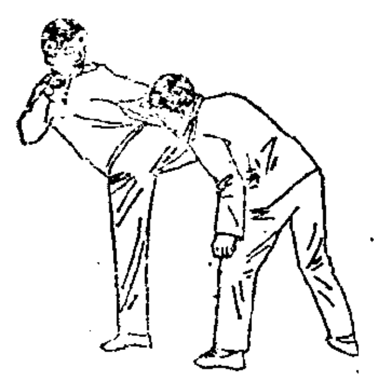


图2·5—6

(2)防摔：撤左腿、体前倾、用右勾拳击打对方面部。

（3）防摔反攻：右腿后撤、猛提左膝顶击对方面部之后用左弹腿攻击对方裆部。见（图2·5—6）。

四、掏腿

预备势： 左腿在前，实战步。

动作说明： 甲左右直拳打乙面部，乙上体后仰躲开、甲用前进步左腿插乙两腿之间，同时左手向左前下方猛推乙胸

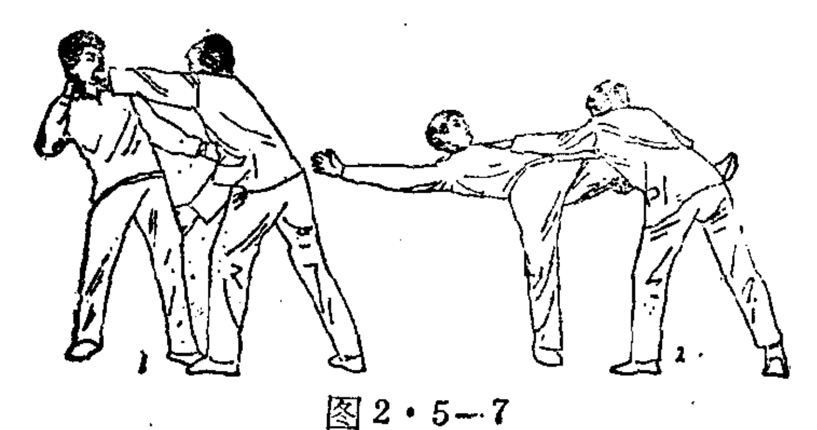


图2·5—7

部，右手下滑，握乙左膝窝并向后拉，身体前倾向右转体扣甩脸。见（图2·5—7）。

要点： 体前倾、右前推、左后拉。

掏腿的实战运用：

(1)防守后进攻：乙方左直拳击打甲头部，甲用潜伏躲开、用前进步接近乙方，同时左手推乙左前胸，右手掏乙左腿将乙摔倒。如乙左臂夹甲头时，甲马上用握颈抱腿摔法，摔倒对方。



图2·5—8

(2)防摔：左腿撤步。向左转体，右手向左前方推对方身体左侧。

(3)防摔反攻：乙突然提左膝攻击对方裆部，如左腿被对方掏起左腿迅速插入对方裆中、向右转体，两手抓对方双肩或者头发用力向右下拉，将对方摔倒。见（图2·5—8）。

五、抓袖穿腿

预备势： 左腿在前，实战步

动作说明： 乙用右拳击打甲头部时，甲迅速潜伏，同时左手抓住乙右袖或者右肩向右后方拉，右脚上步落在乙方两脚之间，下蹲、身体前倾，头从对方右腋下穿过，用右肩顶住乙腹部，右手插入乙裆中抱住乙右大腿，挺胸塌腰，站起，把对方横扛在肩上，左手向下拉，上体左前倾、右手放开将乙方摔在体后左侧方。见（图2·5—9）。

要点： 拉、钻、扛，动作连贯、迅速。

抓袖穿腿的实战运用：

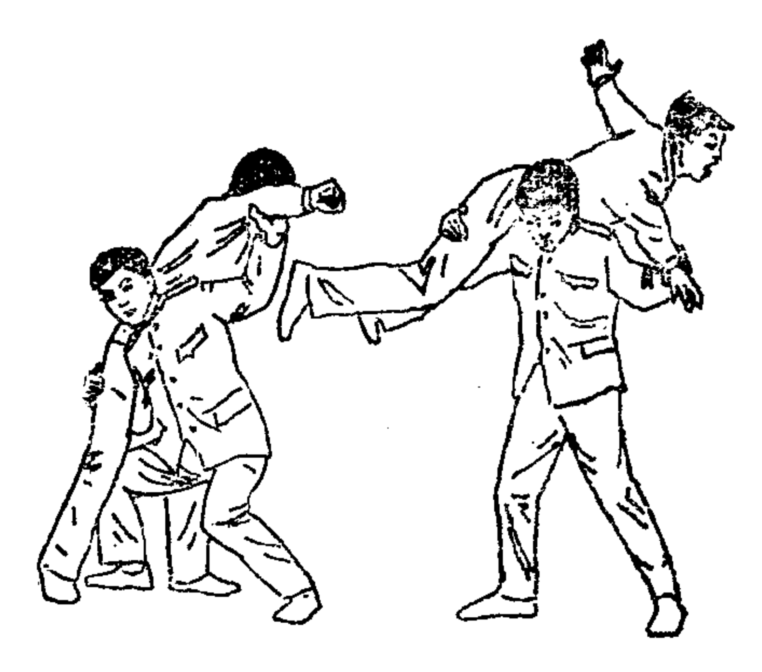
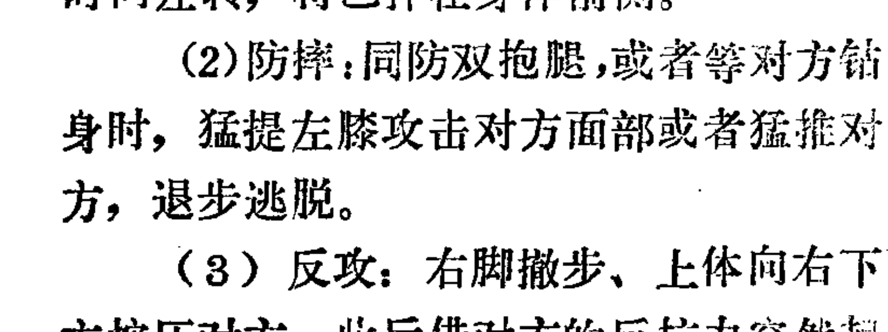


图 2·5—9

(1)甲用以上动作进攻乙时，乙左腿后撤上体猛压甲上体时，甲两手抱住乙右大腿上部，用力向后拉，上体向前同时向左转，将乙摔在身体前侧。



(2)防摔：同防双抱腿，或者等对方钻身时，猛提左膝攻击对方面部或者猛推对方，退步逃脱。

(3)反攻：右脚撤步、上体向右下方按压对方，此后借对方的反抗力突然起身，同时用左、右顶膝攻击对方面部、肋部和裆部。见（图2.5—10）。



图2·5—10

六、切肩(又叫脑切子)

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：乙用右直拳击甲面部时，甲用左手向右拍击来拳，同时身体向左侧躲闪，上体稍向前俯身走左前进步，

右小臂随即向前切压乙左胸，同时左手搬乙的右膝，左胸紧靠乙的左胸、上体猛向前俯身，将乙摔倒在体前。见（图2·5—11）。

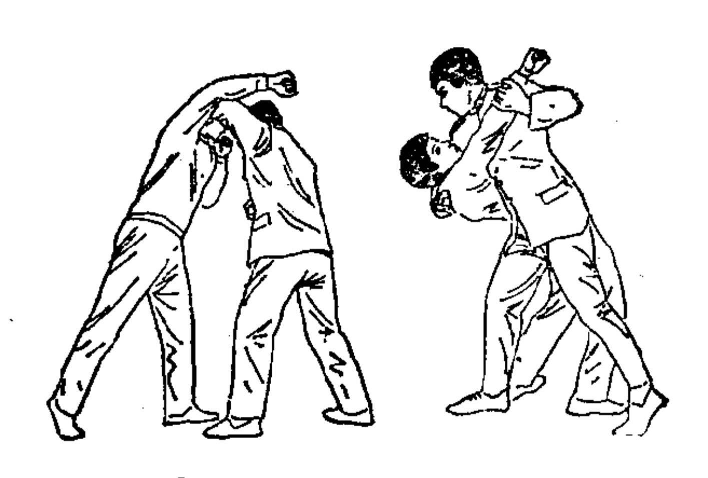


图2·5—11

要点：搬、压、靠，动作连贯、迅速。

另一种：乙用左侧踹攻击甲左大腿或者左肋部：甲用后退步提左膝躲过，等乙左腿落在体前时，甲左腿落在乙的左腿后侧。（如距离较远甲左脚落地走左疾步）同时左小臂切住乙脖颈右侧向右前方猛压上体随之向前。

要点：压颈要猛。

切子的实战运用：

(1)在拳的掩护下进攻：甲右摆拳攻击乙头部左侧，当乙用左臂格挡时、甲左腿上步落在乙两腿之间，同时用左臂切住乙的右脖颈，右手搬住乙的左大腿，将乙摔在体前。见（图2.5—12）。



图2·5—12

(2)防摔：对方用左臂切子时，左腿后撤、用右臂由外向里将对方左臂格开。

（3）防摔反攻：甲用左臂切子切乙

右肩时，乙右臂格挡，右腿稍后退。同时用左直拳击打甲面部，右点脚踢甲肋部。

七、拱子

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：乙右直拳击打甲面部，甲左手用外采将乙右腕抓住、右腿上步落在乙右脚内或外侧，背转向对方，下蹲。上体微右屈并前倾，用臀部靠近对方两大腿中部，猛蹬两腿，用臀部顶对方大腿上部或者腹部，身体前倾同时右手搂住乙后腰向上提，左手抓住乙的右臂向其右下方拉，向左转体，将乙摔倒。见（图2·5—13）。

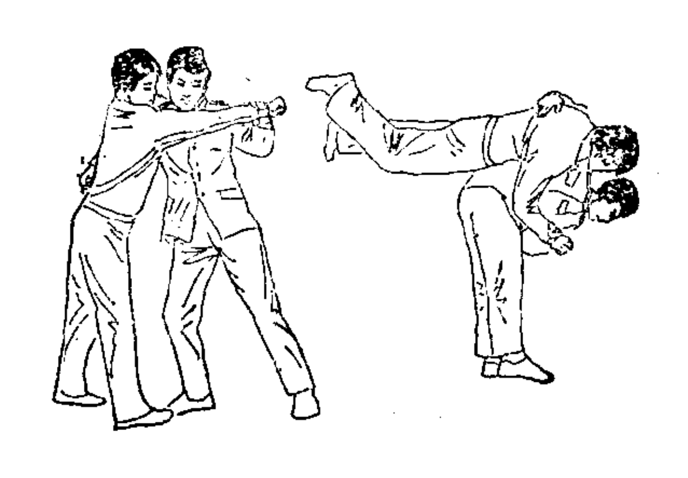


图2·5—13

要点：提、拉、拱，动作要突然、连贯、快速。

拱子的实战运用：

(1)防守后进攻：乙左摆拳击打甲头部，甲用右臂格挡，顺势下滑搂乙的后腰，同时右腿上步向左转身填胯用右拱子将乙摔倒。

（2）防摔：下蹲、用手推对方腰、胯、或者挺腹顶撞对方胯部。

（3）防摔反攻：乙用右拱子摔甲时，甲右腿后撤，同时右手按住乙右膝外侧，左手扶住乙背部左侧，向左下方按，上体突然右转同时俯身。将乙摔在体侧。见（图2·5—14）。

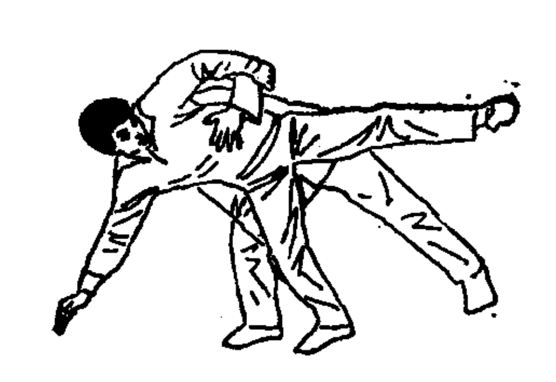



图2·5—14

七、跛脚（也叫领踢）

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：乙左摆拳击打甲头部，甲右臂格挡后，顺势下滑抓住乙的领，左手抓袖，右脚上步，落在乙右脚前。左手先向左上再向左下方拉，右手向上方推，迫使乙上体向左翻，同时用左脚内侧踢乙右脚跟外侧，并向左转体。将乙摔倒，见（图2·5—15）。

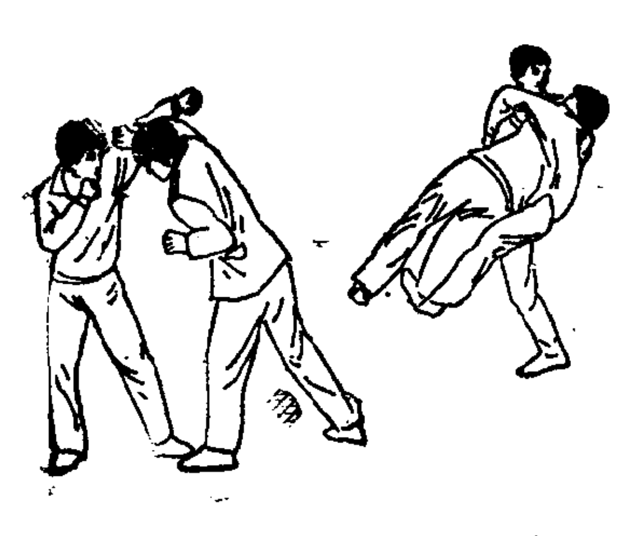


图2·5—15

要点：先拧、再踢。

踱脚的实战运用：

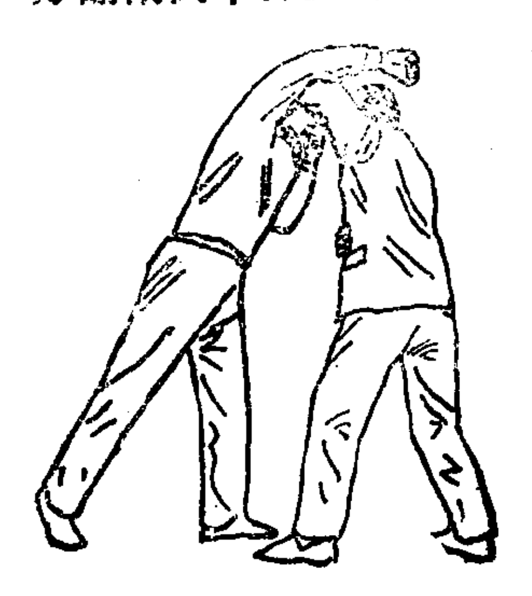
(1)防摔：小腿向内踢闪过对方的进攻。

(2)反攻：乙用右踱脚攻击甲左腿时甲左腿内踢躲过后用右直拳击打乙面部再用右点脚攻击乙腹部。

九、夹颈挑(俗名挑勾子)

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：乙右摆拳打甲面部，甲用左臂格挡，顺势下滑夹住乙方的颈部（上臂和前臂夹住乙颈部），右手抓住乙的左肩，同时左腿上步落在乙方两腿中间背向乙方。向右转体，并用左大腿向后上方挑对方右大腿中部，蹬右腿，体前倾。两手向左前下方拉，同时向右转腰，甩脸。使对方向左前方翻滚倒下。见（图2·5—16）。



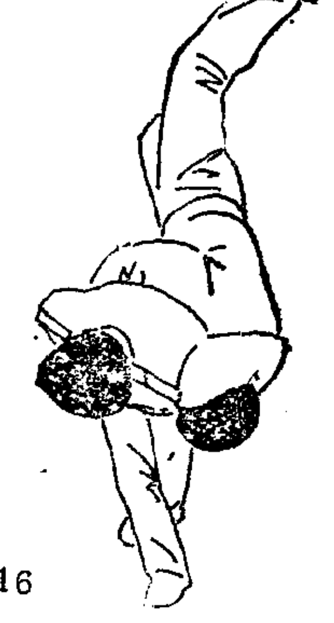


图2·5—16

要点：拉、挑、——动作突然，快速协调。

夹颈挑的实战运用：

(1)在腿法的掩护下进攻：甲左弹腿攻击乙裆部，当乙

防下时，甲用右臂夹住乙的脖颈，将乙摔倒。

(2)防摔：身体挺直，并抓对方衣领后拉。

（3）防摔反攻：对方上步夹头时，迅速上步，用头撞击对方面部接顶膝攻击裆部。

十、夹颈缠腿翻(俗名缠麻花)

预备势：左腿在前、实战步。

动作说明：乙左直拳击打甲头部，甲用右臂格挡后，顺势下滑夹住乙颈部，右腿插入对方裆部缠住乙左腿，右脚尖向上勾起向前猛抬左腿蹬直、向右转体，同时两手向后方推拉。见（图2·5—17）。



图2·5—17

要点：抬腿、转体、后拉。

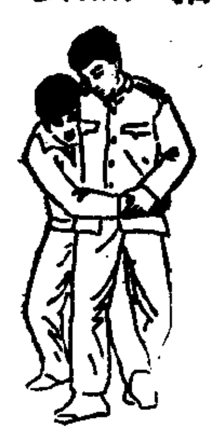


图2·5—18

夹颈缠腿翻的实战运用：

(1)在拳法的掩护下进攻：甲左摆拳击打乙面右侧，乙刚做出防上动作时，甲上右腿缠其左腿用右臂夹住乙颈部，将乙用缠腿翻摔倒。

（2）防摔：被缠的腿向后撤，使对方缠不上，如被缠上，可蹬直被缠的腿，

并勾起脚。见（图2·5—18）。

（3）防摔反攻：对方抬右腿时，顺势用左脚踢对方左小腿。

十一、抱腰外勾腿

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：乙用左右摆拳或者近距离使用左右平勾拳时，甲突然潜伏向前猛上步。左脚落在对方两腿之间，屈膝，双手抱乙腰部后勒同时头右侧顶住乙下颌，身体前倾，挤压乙、右腿从外边向后勾乙左小腿，将其向后摔倒。见（图2·5—19）。




图2·5—19

要点：勒、压、勾。

抱腰外勾腿的实战运用：

（1）在近距离实战使用：乙左右拳乱打甲头部时，甲左（右）腿上步，用头顶击乙下颌和胸部，双手抱住乙腰将乙摔倒。如乙后退防守甲左弹腿攻击乙裆部。

（2）防摔：下蹲、体前倾，或者撤右步两臂推对方。



图2·5－20

（3）防摔反攻：左（右）用里勾腿，或者右（左）转体，用左（右）挑，将对方摔倒。见（图2·5—20）。

另一种：当对方进身时，突然提膝顶击对方裆部，如对方停止进身提起的腿立即用弹腿攻击对方裆部。

十二、别子

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：乙左弹腿攻击甲右小腿或者裆部、甲右腿提膝后落在乙方两腿前，屈膝。右手抓领。左手抓袖，然后向左转体，右胯靠紧乙腹部，右腿前摆，并用右小腿从前边向后上方别对方右小腿，同时两手向左下方拉，蹬左腿，向左转腰甩脸。将乙摔倒见（图2·5—21）。

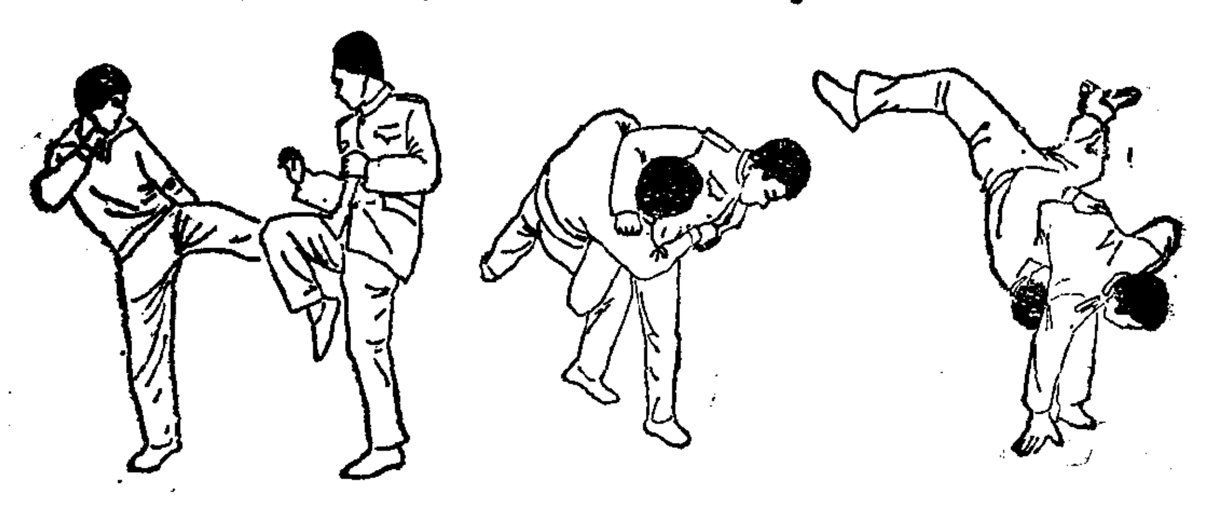


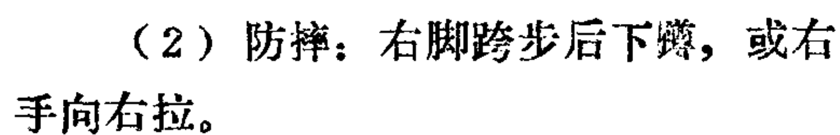
图2·5－21

要点：拉、别、转体。

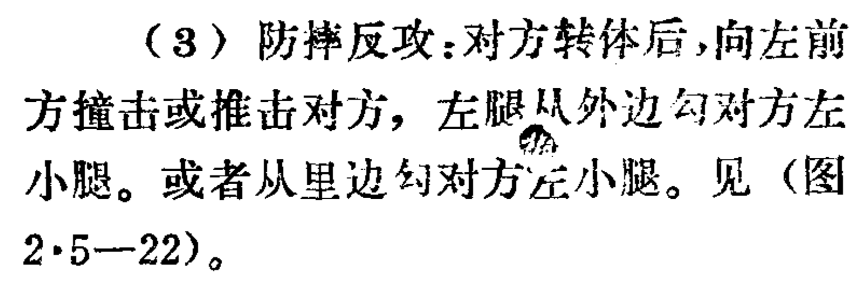
别子的实战运用：

（1）在拳的掩护下进攻：甲左摆拳攻击乙面部右侧，

乙用右臂格挡，甲左脚落在乙方两脚前、同时右手抓领，左手抓袖 用别子摔乙。



（2）防摔：右脚跨步后下蹲，或右手向右拉。



（3）防摔反攻：对方转体后，向左前方撞击或推击对方，左腿从外边勾对方左小腿。或者从里边勾对方左小腿。见（图2·5—22）。

另一种：对方刚转体时，用右摆拳击打对方肋部。或者用膝顶击乙臀部或者裆部。

图2·5—22

十三、原地抱腰摔



图2·5—23

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：乙用左摆拳击打甲头部，甲用摇摆躲到乙的左后侧，双手搂住乙的腰部，右脚上步，落在乙方两脚后，胸部贴紧乙身体左侧，挺胯，然后用右膝顶乙左大腿，把乙抱起，同时右臂向左推，左手向右推，向右转体，甩脸将乙摔倒。见（图2·5—23）。

要点：抱、顶、挺、推、转。

原地抱摔的实战运用：



图2·5—24

（1）在腿法的掩护下进攻：甲用左点脚踢乙裆部，乙用右臂格挡，甲左脚落地后，右脚上步，落在乙方两脚后，右手抱腰，将乙用抱腰摔摔倒。

（2）防摔：当对方上步抱腰时左脚后撤步、下蹲，或者双手推对方不和对方身体接触。见（图2·5—24）



图2·5—25

（3）防摔反攻：左边用里勾腿，或者用缠腿翻。（图2·5—25）。

另一种：当对方将要抱住自己后腰时，重心下降，用左后顶肘攻击乙胸腹部位。

十四、薅绊

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：乙方右直拳击打甲头部，动作猛而快。甲向

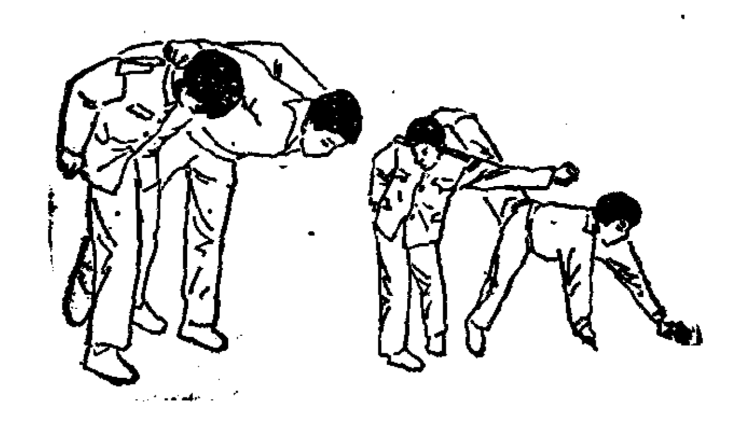


图2·5—26

左躲闪，同时身体向右侧身躲开来拳，用左手薅住乙方领，顺势向前猛拉，同时左腿用脚跟向后绊乙右脚。使对方向前扑倒。见（图2·5—26）


图2·5—27

要点：闪身要快、绊腿要准，薅拉要狠。

薅绊的实战运用：

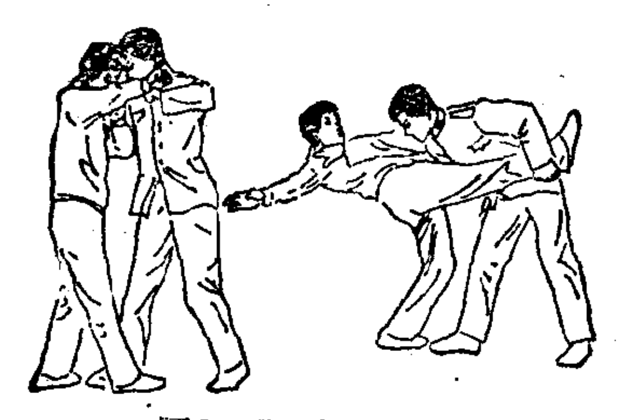
（1）防摔，抬头左脚上步。

（2）防摔反攻：向对方身上撞，或者抱腰、抱腿摔见（图2·5—27）

十五、耙子（也叫里勾脚）

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：乙用右前进步右直拳击打甲头部。甲左手封住乙右拳右手推乙前胸，右脚上步，落在对方右脚后，脚尖里扣并从里边向后勾对方右脚跟。如果乙未倒，用左手沿乙方右腿向下滑，搂住对方右脚跟并向左后方拉。见（图2·5—28）。


图2·5—28

要点：勾脚、推、耙。

耙子的实战运用：

（1）在拳的掩护下使用：甲左直拳击打乙头部，乙上体后仰躲过甲用左腿勾乙左脚，将乙摔倒。

（2）防摔：对方勾左（右）脚时，我左（右）脚内扣，同时左（右）膝向里合（向内），后踢左（右）小腿，或勾脚尖向上踢左（右）小腿，使对方勾空。

（2）防摔反攻：右腿作前盘腿向右转体，左手向右下

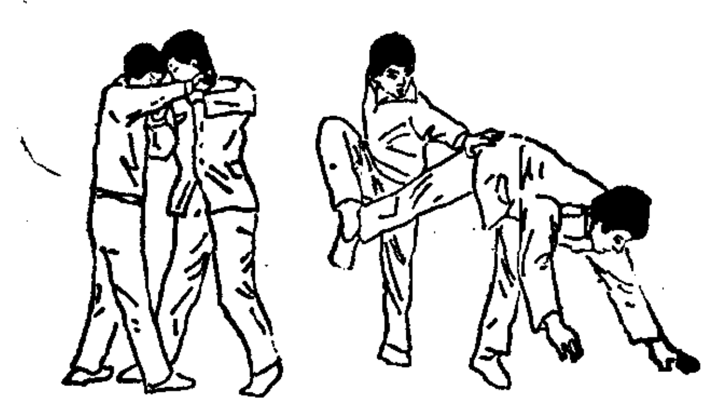


图2·5—29

方推对方右肩将对方摔在体前。见（图2·5—29）。

另一种：被勾的脚突然弹踢对方裆部。

十六、抱腿过桥

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：乙用左右直拳猛击甲头部，甲突然潜伏，同时右腿上步落在对方两脚后边，右腿屈膝并靠近对方左腿，上体右前倾，头部枕骨、颈和肩部贴紧乙腹和胸，左手抓住乙右袖，右手从后边抱乙右大腿，左脚撤步，同时蹬腿，挺胸、挺腹，仰头，头颈向后枕乙腹部。向左转身，同时翻身，面向上。左手向左下方拉，右手向上抄。将乙摔倒。见（图2·5—30）。

要点：拉、枕、挺、抄，动作协调，连贯快速。

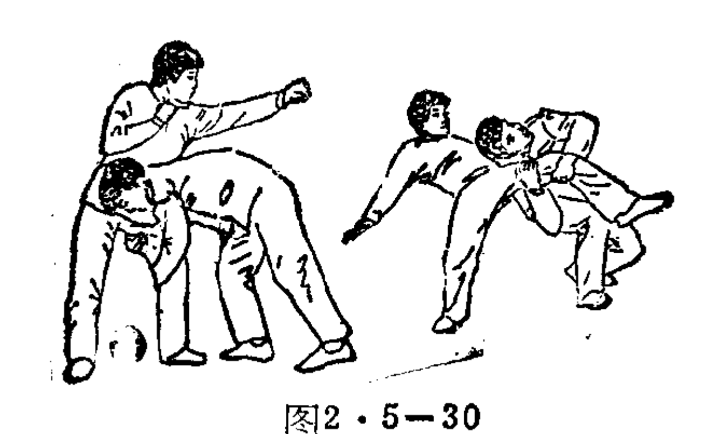


图2·5—30

抱腿过桥的实战运用：

（1）在拳法的掩护下进攻：甲左摆拳击打乙头部，当乙防上时，甲右脚上步，落在乙方两脚后，同时抱住乙的左腿用抱腿过桥将乙摔倒。



图2·5—31

（2）防摔：当对方要抱腿时撤左步，体前倾，或者左拳迎击对方头部。

（3）防摔反攻：对手抱腿后，可向左转体用挑腿摔如果未倒，再变耙子。或者用右后圈步使对方枕空。见（图2·5—31）。

另一种：突然提左膝，顶击对方右肋变弹腿踢对方裆部。

十七、里掏腿（俗名狼掏、撕裆）

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：乙用右正踹踹甲前胸、甲向左侧躲闪、同时向右转体，右手由右向左搂乙右膝窝，向右上方提拉，上体前倾左手向前下方推乙前胸，迫使乙身体后仰。见（图2·5—

32）。

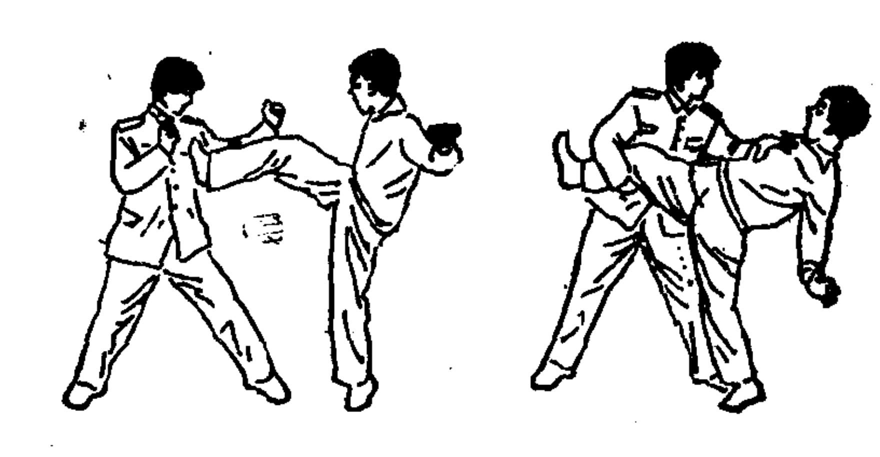


图2·5—32

要点：躲闪及时，推、提用力要合一。

里掏腿的实战运用

（1）在拳的掩护下进攻：乙向前上步时，甲用左右短拳击乙面部，同时向左侧滑步、乘乙上体后仰时，突然用右手抓住乙的右膝窝处，将乙摔倒。

（2）防守后进攻：乙用摆拳击打甲面部、甲用潜伏躲过来拳后、突然起身，使用里掏腿摔倒对方。

（3）防守：体前倾、撤右腿。或者右腿插入对方裆部。

（4）防摔反击：突然用右膝顶击对方裆部或向左转体用挑摔对方。

十八、外勾腿

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：乙用右直拳击打甲上盘。甲用左手由里向外格挡来拳，左腿向前上步，用右手推撑乙左胸部，同时右腿经乙右侧、从后面插入乙两腿之间。然后屈膝向右后方勾乙

的右小腿或膝窝，身体前倾，并向左转。见（图2·5—33）

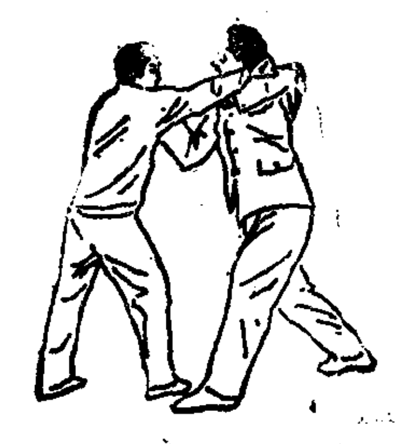



图2·5—33

要点： 格挡及时，上步快，撑、勾要同一。

外勾腿的实战运用：

（1）在拳的掩护下进攻：甲用左右上勾拳击打乙面部，同时向左滑步，乘乙做防上时，甲迅速上左腿，用右腿外勾腿勾乙右小腿。

（2）防腿后使用：乙用右侧踹踹甲大腿，甲向左侧躲闪、等乙右腿在体前落地，迅速使用外勾腿。

（3）防摔，右腿撤步，身体前倾。

（4）防摔反击：身体向前，用左手格开对方，右手用头撞击对反面部。

十九、里刀（也叫里勾）

预备势： 左腿在前，实战步。

动作说明： 乙用左右直拳击打甲，甲用右掌心阻挡乙左拳，用右手格挡乙右拳，左脚上步落在对方右脚外侧，屈膝。右腿伸直插入乙裆中，屈膝，用右小腿向后上方勾乙右

小腿，用右肩向左前下方顶乙右肩和胸部，身体前倾，迫使乙后倒。见（图2·5—34）。

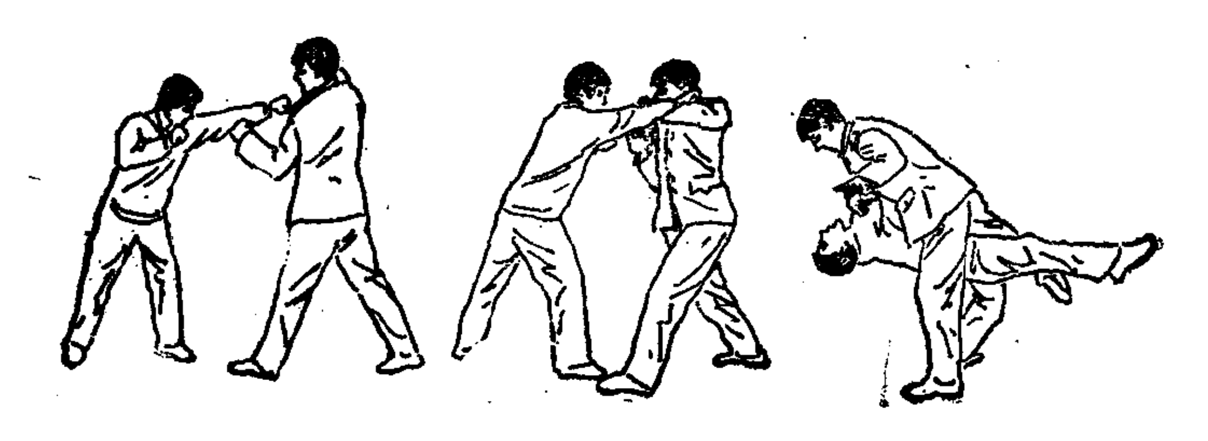


图2·5—34

要点： 格挡及时、上步要快、体前倾、肩顶、腿勾动作协调一致，快速敏捷。

里刀的实战运用：

（1）在拳的掩护下使用：甲用左勾拳，右平勾拳击打乙腹部和面部，同时左脚向乙右脚外侧上步，用右腿勾乙右小腿，右小臂压击乙左肩，同时身体前倾。

（2）防摔：身体前倾，右腿后撤。如果被勾住，勾脚尖向上踢。

（3）防摔反攻：对方勾腿时，身体向前抢用里刀。如果右腿逃出，用左腿踢对方肋部。

二十、躺刀

预备势： 左腿在前，实战步。

动作说明： 乙用右摆拳击打甲面部，甲用左臂上架，左脚向乙右脚右侧上步，右腿伸直插入乙方裆中，屈膝，用右

小腿，向左前方勾乙方右小腿，同时向左转体。左腿屈膝，右肩和背部贴紧乙方胸和腹部。左手抓住乙左大臂，右手按乙的右大腿右后侧，身体前倾。见（图2·5—35）。

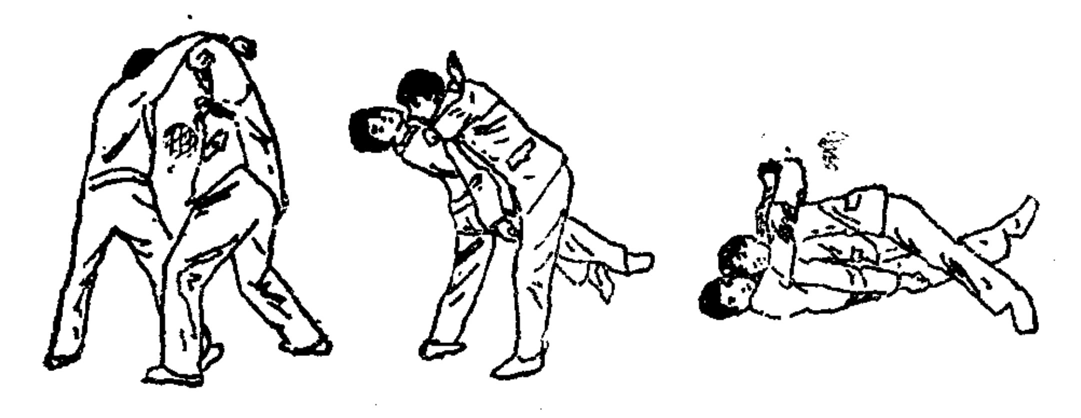


图2·5—35

要点： 上架及时、贴紧、勾住、后躺。

躺刀的实战运用：

（1）在拳的掩护下使用，甲右勾拳击打乙腹部，左手抓住乙右大臂，用头撞击乙面部，乘乙头后仰时，使用躺刀摔倒乙方。

(2)防摔：向左转体并前倾。

（3）防摔反攻：突然提右膝顶对方裆部。另一种方法：左脚向右后方撤步，向左转体并前倾，右臂向左下方推。

二十一、抱腰折

预备势： 左腿在前，实战步。

动作说明： 乙用乱拳击打甲头部，甲用两臂格挡，右脚上步，落在乙方左脚左侧，屈膝，左脚随之上步，双手抱住

乙方腰部并用力勒，同时用肩、胸压乙胸腹部，头向左（右）侧贴紧乙身体，也可以用头顶乙下颌，上身前倾，使乙方向后倒。见（图2·5—36）。

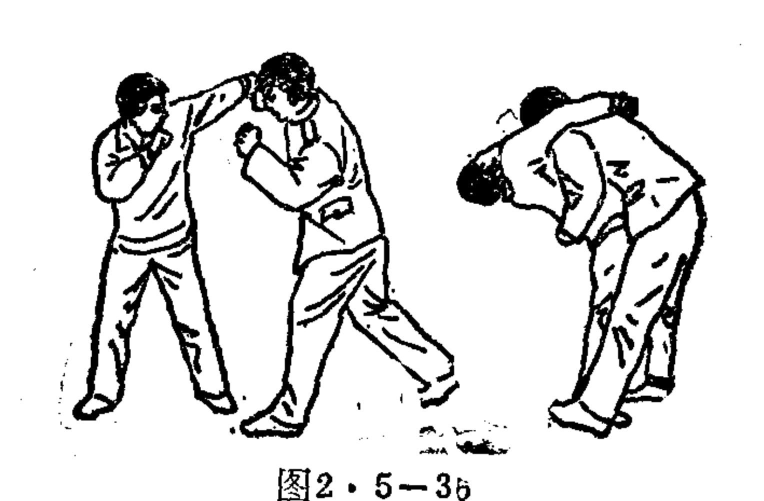


图2·5—36

要点： 抱、勒、贴、顶，协调一致用力。

抱腰折的实战运用：

（1）在拳的掩护下使用：甲左右直拳击打乙面部，乘乙后退时，双手抱住乙腰部，使用抱腰折将乙摔倒。

（2）防摔：当对方要抱腰时可下蹲，体前倾，或者撤后步，两臂推对方。

（3）防摔反攻：乘乙抱腰时，一腿后撤，另一腿突然提膝顶击对方腰部和肋部。或者用勾拳击打对方面部。

二十二、靠摔

预备势： 左腿在前，实战步。

动作说明： 乙用右点脚（侧踢）踢甲肋部时，甲用左臂阻挡，等乙右腿在体前落地时，甲迅速用左前进步靠近乙，左脚落在乙方两脚后面，屈膝成左弓步，左手从后边抱紧乙

腰部，头左侧贴紧乙右胸、左肩和身体左侧冲撞乙身体右侧，左大腿挡住乙右大腿，右手向前下方推。接着向左转体并后仰，头向后枕，使对方向其右后方倒。见（图2·5—37）。

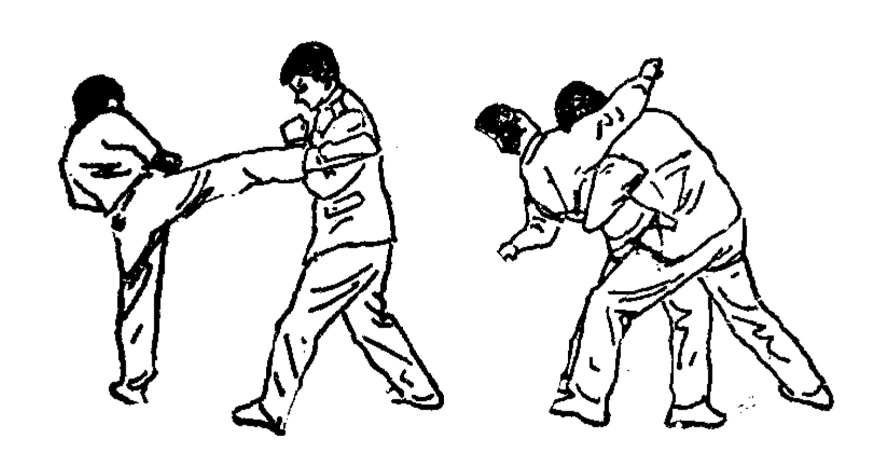


图2·5—37

要点：上步及时，冲撞突然，枕靠有力。

靠摔的实战运用：

（1）在拳的掩护下使用：甲右勾拳击打乙下颌，乘乙后仰时，迅速上步，抱住乙的腰，使用靠摔将乙摔倒。

（2）防摔：撤右步，体前倾，或向左转体，右手抓领向右撑。

（3）防摔反攻：右边用里勾腿，或者突然提右膝顶对方裆部，右拳击打对方面部。

第六节　接腿摔法和防接腿摔法技术

一、接腿摔法

（一）左下勾手接腿摔法

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：甲左弹腿攻击乙大腿以下部位，乙左腿后撤，

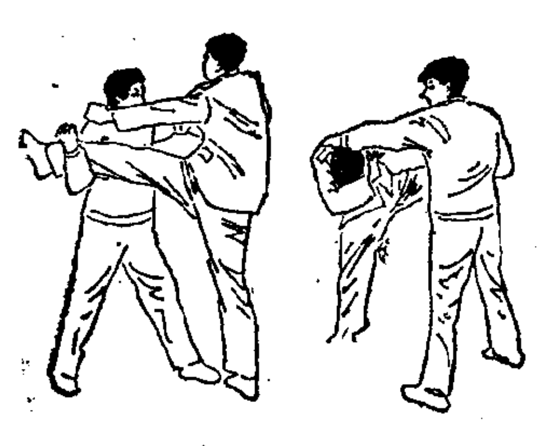


图2·6—1

脚尖点地成丁步，右腿屈膝，重心下降，上体向右侧倾斜。右手成钩手，由左经下向右上方钩出，将甲踝关节外侧钩住后，重心前移，用左脚钩住甲右脚，重心前移，用髋关节用力撞乙臀部，左手随身体前推。见（图2·6—1）。

要点：接腿要准确，撞击力量要脆快。

用途：防外侧低腿后摔倒对方。

练习方法：

（1）甲乙按以上说明的动作方法反复练习。（数十次为一组）。

（2）甲手持木棍站在大树或双杠侧面，用木棍由下向上击打乙大腿以下部位，乙用手钩住木棍后，按动作说明的方法用力撞击树木或者双杠木柱。

（二）左手向右接腿摔法



图2·6—2

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：甲右踹腿攻击乙左腿内侧或者裆部，乙右手由左向右经下向上搂出腕关节内扣，重心下降右膝关节内扣。见（图2·6—2）。

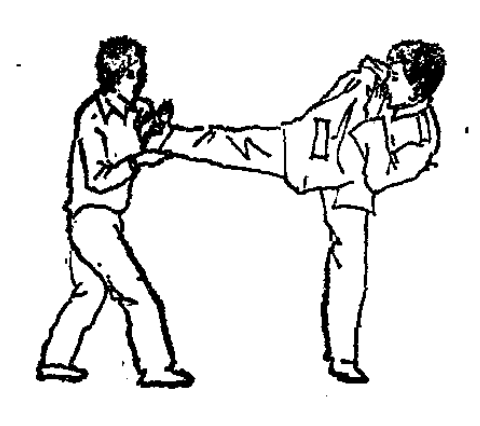


图2·6—3

另外，甲右蹬腿踹乙腰部以上部位、乙右手由右向左经下向上搂出，手心向斜上方左手反握其前脚掌用拧送动作将对方摔倒。见（图2·6—3）

摔法(1)：乙用腕关节、小臂将甲进攻的脚接住，右手用同样动作将甲的踝关节搂住，两手将甲的腿猛向前上方推举，同时乙的左腿由左向右猛力勾踢甲的脚跟。见（图2·6—4）。



图2·6—4

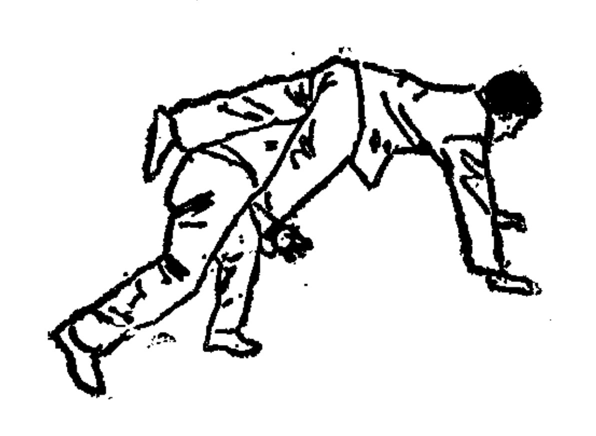


图2·6—5

摔法(2)：乙用腕关节、小臂将甲进攻的脚接住，右手用同样动作将甲的脚搂住，左臂前伸，手心向斜上方，由右向左前方猛靠甲前胸，左脚勾住甲的右脚脚跟。见（图2·6—5）。

要点：接腿动作要快，摔法明确，上下肢用力合一。

用途：防对方踢身体内侧。

练习方法：

1. 甲用点脚踢乙身体内侧，乙接腿防守。

2. 按以上的动作说明勾踢树木、双杠、支柱、实心球等物。

（三）左手向左接腿摔法

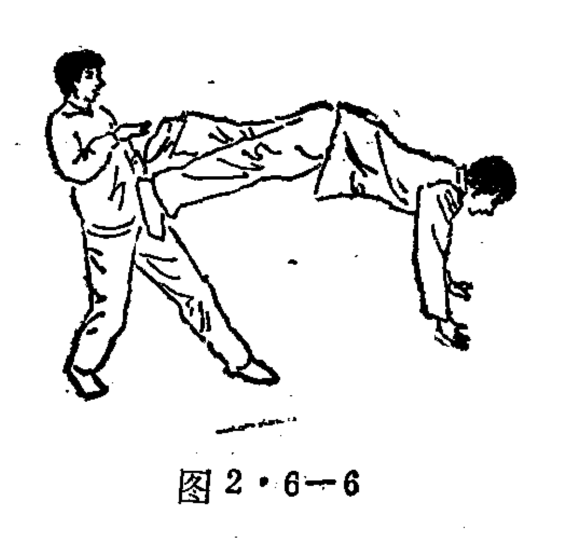


图2·6—6

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：甲用右腿踢乙臀部以上部位时，乙上体稍左转，左手由右经下向左上搂出，腕关节内扣，将甲脚夹在大，小臂中间。

摔法：①乙将甲腿接住后，右手手心向右，拇指向下，左手将甲脖子右侧扣住，猛力向右斜下方按，同时右手将甲腿向前上方推举。右脚由右向左前方踢甲的左小腿外侧。将甲摔倒。见（图2·6—6）。

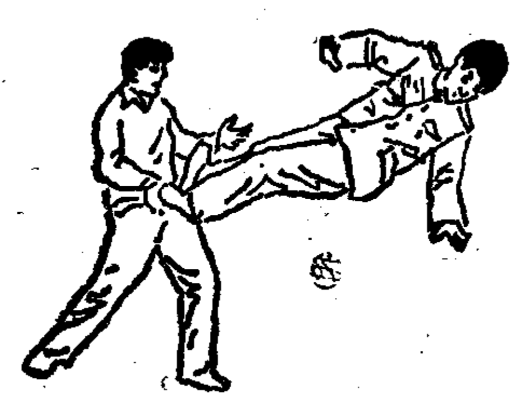


图2·6—7

摔法②乙左臂将甲右腿接住后，重心前移，右臂由上向下立切甲的脖颈左侧，同时右腿由里向外将甲右小腿别住。并随之用力推送将甲摔倒。见（图2·6—7）。

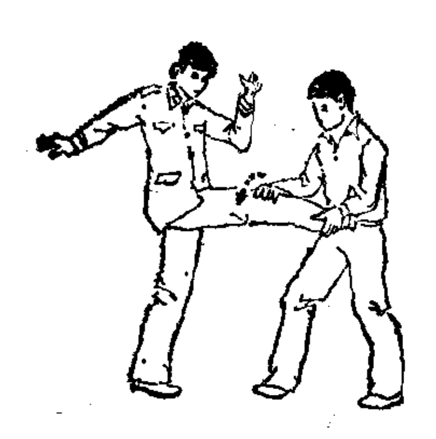


图2·6—8

摔法③乙将甲腿接住后，重心前移，右掌按住甲右腿大腿内侧，向左前下方猛压，同时上体左转90度，两腿弯曲，右脚跟提起。见（图2·6—8）。

要点：接腿动作要快、摔法上下肢用力合一。

用途：防对方踢身体外侧。

练习方法：

1．按以上动作说明的方法练习上、下接腿。反复数十次一组。

2．甲用木棍上、下击打乙臀部、肩部，乙做接棍练习。

3．甲用点脚（侧踢）踢乙臀、肩、背部乙做接腿摔。20次为一组，互相交换反复练习

（四）右手接腿摔法

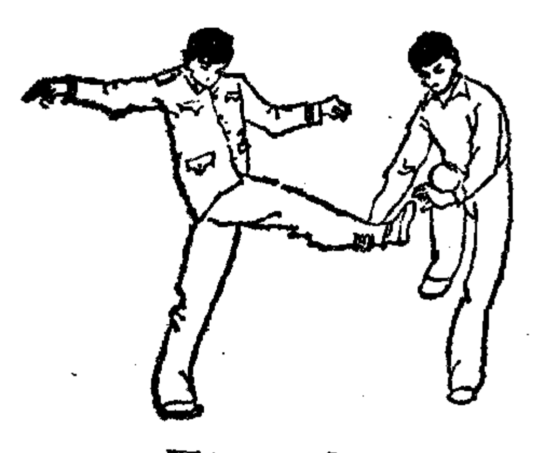
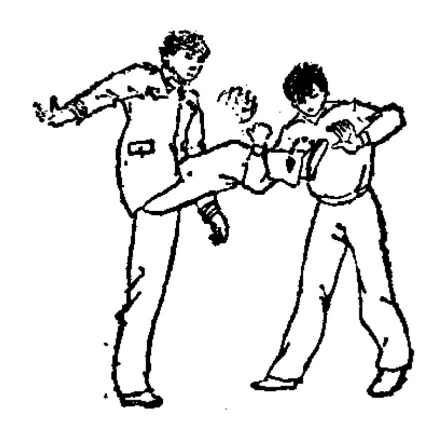


图2·6—9

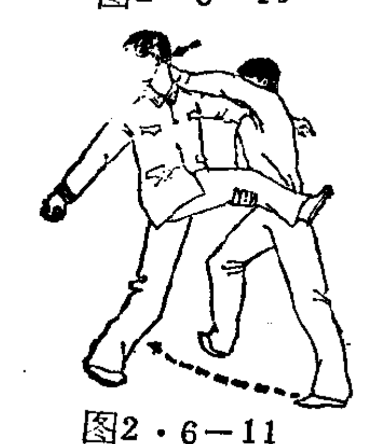
预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：甲用右腿踢乙裆部时，乙右膝内扣，脚跟提起，重心下降，右手由右经下向左斜上方搂出，腕关节向上钩，上体稍内转，将甲脚钩在腕关节上。见（图2·6—9）。

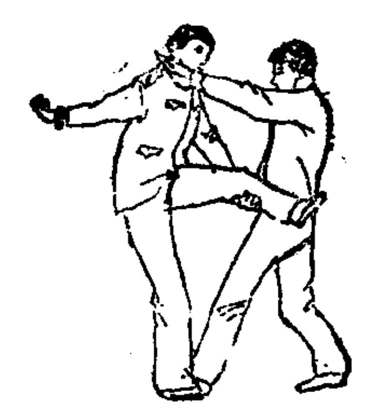
动作说明：甲用右腿踢乙腹部以上部位，乙右膝内扣，


图2·6—10

脚跟提起，右手由右经下向左斜上向搂出，腕关节内扣，上体稍内转，将甲脚夹在大、小臂中间。见（图2·6—10）。


图2·6—11

摔法①乙接住甲腿后，左手手心向左，拇指向下，将甲脖子左侧扣住，猛力向左斜下方按，同时右手将甲腿向前上方推举。左脚由左向右前方踢甲的左小腿外侧。见（图2·6—11）。


图2·6—12

摔法②乙右手接住甲腿后向上高举，左臂由上向下立切甲的脖颈右侧，同时左腿由里向外将甲右小腿别住。见（图2·6—12）。


图2·6—13

摔法③乙接住甲腿后，重心前移，右转，下降，左掌按住甲左大腿内侧，向右前方猛压，左腿跟提起。左脚也可由里向外别住甲的右腿。见（图2·6—13）。

要点：接腿时大臂紧靠身体。

用途：防对方踢身体内侧。

练习方法：

1.按动作说明做上、下接腿练习。数十次一组。

2.甲用棍击打乙腿、胸部，乙做接棍练习。

3.甲用点脚（侧踢）踢乙身体内侧，乙做接腿摔。20次一组。互相交换练习。

（五）双手接腿摔法

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：甲右腿踹乙腹、胸部位，乙右手由右向左经下向上搂出，左手由上向下配合右手将甲脚扣住。身体移动有两种，一、身体后撤，等甲发力后再接腿，身体不和甲进攻的脚接触。二、身体重心向前，不等对方进攻的腿发力就靠住甲进攻的脚，同时两手和两肘将甲脚扣住，肘关节外展。

摔法：乙将甲右脚扣住后，右腿向右后方撤步，经下向右、后、上方悠摆。

要点：身体与对方进攻脚接触时要憋气，悠摆动作要突然。

用途：防对方踹腿。

练习方法：

1.甲踹腿，乙接腿。

2.在1米高的低单杠中间用绳绑住一根直径一寸粗的木棍顶端，练习者手持木棍的另一端，练习左右悠摆。50次一组。

二、防接腿摔技术

（一）防对方侧面接腿摔



图2·6—14



图2·6—15

预备势： 左腿在前，实战步。

动作说明： 甲用左（右）点脚（侧踢）踢乙腰以上部位，被乙用手接住不能落地，这时甲双手迅速扣住乙的脖子或者抓住双肩，两臂伸直，不让乙靠近自己。见（图2·6—14）。

如乙左手扣住甲的脖子，向右下方按，使用按脖摔法，甲脖子猛向右低头，经下向左上方弧形转动而摆脱。见（图2·6—15）

如乙用扫腿踢甲支撑腿时，甲单脚起跳避开扫腿。

要点： 腿被对方接住后，要迅速抓住对方的双肩。

用途： 防止对方接腿摔。

练习方法：

1. 甲接住乙的腿，按乙的脖子、乙做脖子旋转摆脱练习（数十次一组）。

2.甲接住乙的腿，不停地扫踢乙的支撑腿，乙单脚起跳躲闪。

3.甲接住乙的腿，迅速向前，乙双手猛推甲双肩，支撑腿向前蹬跳。（30秒一组）。

（二）转体抽腿

预备势：左腿在前，实战步。

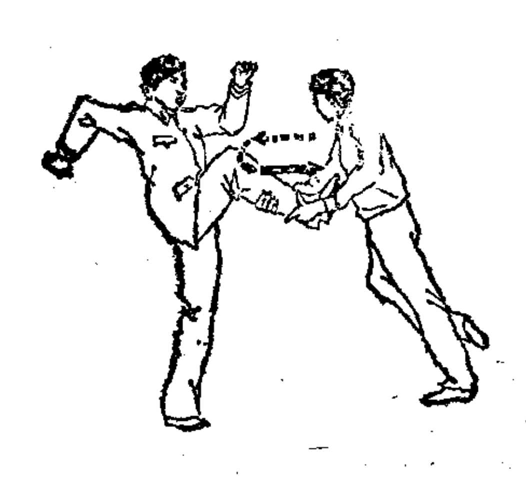


图2・6—16

动作说明：甲左（右）腿踹乙，被乙双手抱住，这时甲向右（左）转体90度，脚尖绷直，将脚抽回，迅速落地。如乙抱腿很紧，甲左（右）腿屈膝用力踹乙的同时上体右（左）转，脚尖绷直，将脚抽回，迅速落地。见（图2•6—16）

要点：抽脚动作突然。

用途：逃腿。

练习方法：

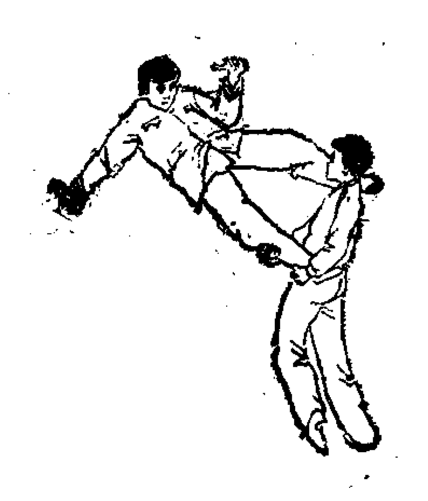
1.在单杠上吊一条绳，一米高左右，将练习者左脚绑上，右脚起跳左脚向前蹬腿，同时做转体动作。

2．甲抱住乙脚后，乙做转体抽腿练习，反复数十次一组。

（三）跳起侧踢

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：甲用右点脚（侧踢）踢乙腰以上部位，被乙用手接住不能落地，这时左腿起跳，上体向后同时右转，甲


图2·6—17

左腿从左向右横扫乙腹（背）部位。然后下落，双手扶地。见（图2·6—17）。

要点： 横扫对方时，上体转动要突然，手扶地时手指向内。

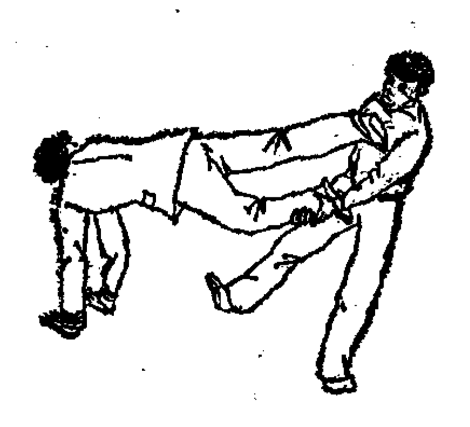
用途： 攻击对方中盘。

练习方法：

1.在垫上或沙滩上，俩人按以上动作说明反复练习。数十次一组。

2.在树上1米高处，包上麻袋或草绳，甲站在树侧接住乙的一腿，也可以树上吊一条绳子，将乙的一只脚绑住，高度1米，乙跳起踢树，双手扶地。（十次一组）。

（四）跳起后蹬


图2·6—18

预备势： 左腿在前，实战步。

动作说明： 甲左（右）侧踹乙时，被乙双手抱住不能落地时，甲向右转体，右脚跳起向后猛蹬，双手扶地。见（图2·6—18）。

要点： 转体，蹬腿动作协调。

用途： 对方接腿后，我进攻对方中、上盘。

练习方法：

1.在树上吊一条绳子，绑在练习者的踝关节上，按以上

动作说明反复练习。

2.按以上动作说明，二人一组轮换练习。

（五）击、拧头部

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：甲左（右）用点脚（侧踢）、踹腿，进攻乙胸、腹部位，被乙双手抱住，向前进身摔时，甲左（右）拳猛击乙头部，同时右脚后跳，重心前移。

动作说明：甲点脚（侧踢）踢乙腰、背部位，被乙双手接住，向前进身摔时，甲右臂经乙脑后前伸，右手扣住乙下颌左侧，向右后方猛搬，左手猛推乙面部左侧。

要点：击打要突然，推搬用力要合一。

用途：防止对方接腿摔。

练习方法：

1.甲接住乙腿后，乙带上拳击手套，击打甲头部，甲做躲闪，如乙没有击中，双手迅速抱住甲脖子，防摔，（反复练习十分钟一组）

2.练习者站在沙人侧面，做推、搬沙人头部练习。（反复数十次一组）。

（六）跳起正踹

预备势：左腿在前，实战步

动作说明：甲左（右）正踹乙，被乙双手抱住、向前猛推时，甲右（左）腿跳起踹乙前胸，两手向后扶地。下颌回收，背部、腰部、臀部、腿部先后落地，也可转体。

要点：起跳踹腿要突然。

用途：对方接腿后反攻。

练习方法：

1.在沙滩或垫子上，按以上动作说明练习。（反复数十次一组）。

2.甲站在树侧接住乙的一条腿，乙另一腿跳起踹树。反复数次。

第七节　散打中的拿法

散打中的拿法即擒拿，又称擒拿法，它是散打技术中的一部分。使用擒拿法能使对方关节、韧带失去正常的活动规律，拿住对方一两个关节，达到拿其一点控其全身的目的。如：敌反抗可使其关节折断，或者使用锁喉、按穴等方法，使其假死、全身麻木或不能活动而被制服。如被敌突然搂抱或者抓住头发、胳膊、肩、胸等部位，也可使用拿法解脱，变被动为主动，使敌疼痛而被制服。

一、破前抓发的三种方法

破前抓发<1>

敌迎面将你头发抓住时，用此法拿之。

说明：甲被乙用右（左）手迎面将头发抓住，即速以双手将其右(左)手扣紧、用力后拉、身体与头部同时向后仰，使敌胳膊拉直、而手腕微弯转，再猛向前一伏、头与手一齐用劲向右（左）后拉，而向下合切，则腕必断矣。见（图2·7—1）

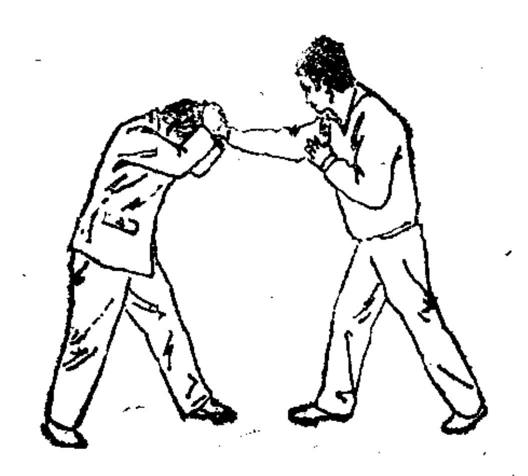
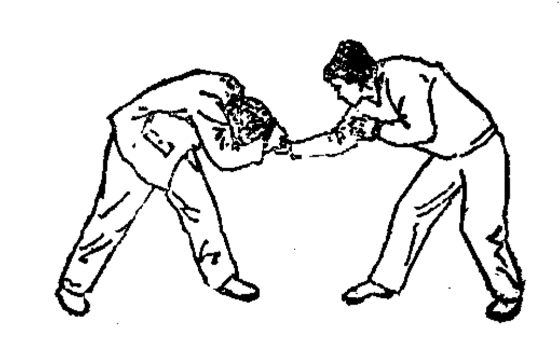



图2·7—1

要点：敌胳膊拉直后，向下方合切。

破前抓发<2>

敌迎面将你头发抓住时，用此法拿之。

说明：甲被乙用右手迎面将头发抓住时，甲用右手扣住乙手，以中指扣乙手心之内，左手抓住敌外腕上，身体与头向后仰、面带拉劲，将敌胳膊拉直，手腕微弯、复向前一合，同时左腿向前踏一步，用左肘由上向前下压，以冷疾脆快劲，则敌腕必断矣。见（图2·7—2）。要点：同上。

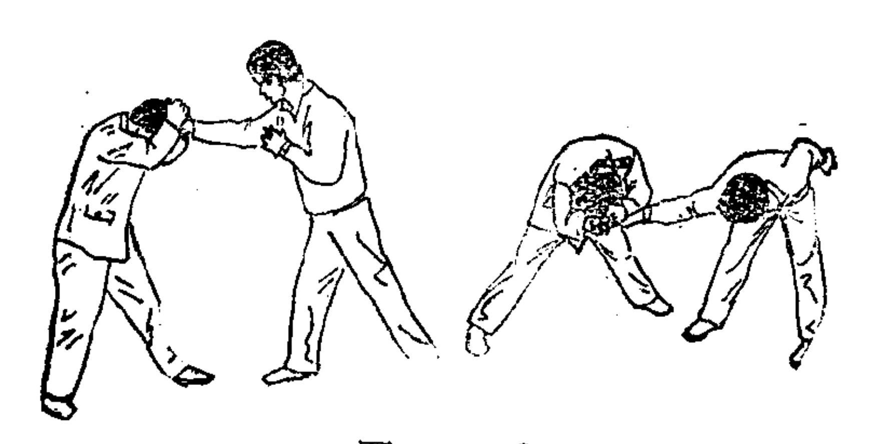


图2·7—2

破前抓发<3>

敌迎面将你头发抓住时，用此法拿之。

说明：甲被乙用右（左）手迎面将头发抓住，甲右手在下，左手在上，扣住敌手，身体与头向后下方用力将敌胳膊拉直，同时双手猛压敌腕关节、如敌松手时，甲左手向上推乙右手肘外侧、右手抓住乙右手腕向上翻，使乙右手心向上，然后甲左手用力按乙肘关节，将乙擒住。见图(2·7—3)。

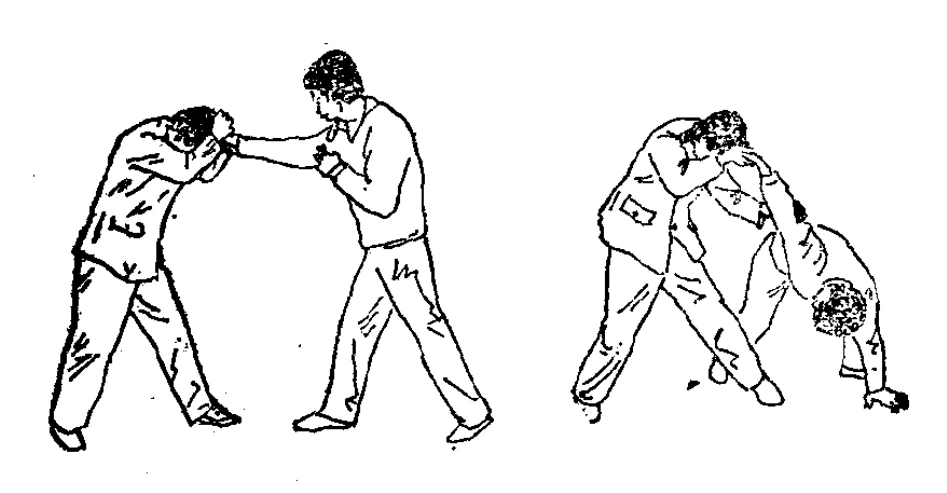


图2·7—3

要点：两手用力要合。

二、破后抓发





图2·7—4

敌由身后将头发抓住、用此法拿之。

说明：甲被乙由身后用右手将头发抓住，甲速用右手向后扣住其抓来之手，用力向左拉、同时身体随之左转，以左手由下向上托乙肘尖身体向左倾斜，头向后仰，左手用冷疾劲向上托，以使敌肘断，左手使柔劲可将乙擒住。见（图2·7—4）。

要点：同第一节。

三、端灯

乘敌站立、坐卧间，皆以用此法就擒之。



图2·7—5

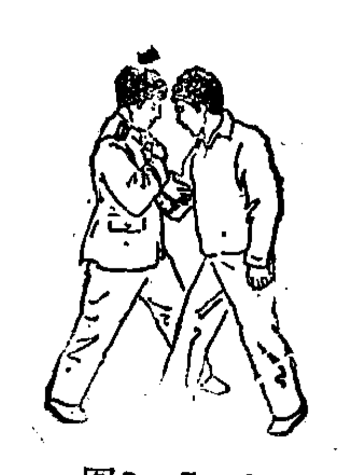
说明：甲用左手拇指、食指抓住乙右耳以中指用力向耳后高骨上麻筋处猛插而上挑，同时右手抓住乙左太阳穴用劲向右下按，双手上下一齐用劲，使乙全身神经麻木而昏迷。此势经过长久的锻炼，手指有劲。见（图2·7—5）。

要点：穴位要找准。

四、抓脸

敌抓击你前胸时，可用此势拿之。

说明：乙用右手向甲胸部抓来，甲速以右手将来手抓住，顺势向怀内一压，身体微后撤含胸将乙手扣住，左手向乙右臂曲尺穴（肘弯处）处用冷劲一砍，使乙肘弯曲同时接近乙，用右手拇指扣住乙鼻梁骨右侧，余四指扣入乙左耳下



高骨麻筋处，用劲向里抓紧，使乙全身麻木不能转动。见（图2·7—6）。

图2·7—6

五、摘盔

摘盔<1>

此势用双手拧敌头部。

说明：乙用右摆拳打甲头部，甲用左手格挡来拳，顺势用左手抓住乙头顶的头发向怀内拉。同时右手推乙下颌，身体靠近乙，右肘靠紧乙的前胸。两手用力要合。见（图2·7—7）。

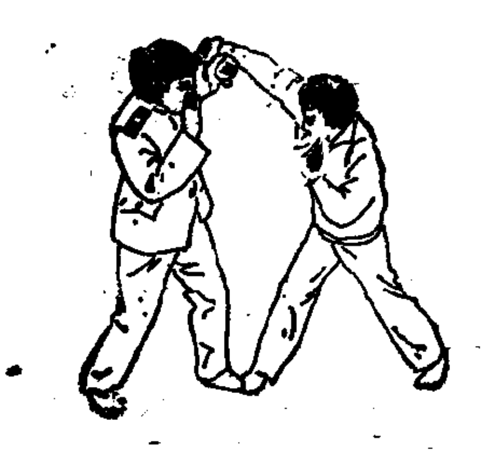






图2·7—7

要点：抓头发动作要快，推下颌要狠，两手用力要合。

摘盔<2>

此势用双手推敌下颌。

说明：乙用右直拳击打甲胸部、头部，腿用右手外采将乙来拳抓住，同时向左躲闪，右肩后撤，用左手经乙脑后向前扣住乙下颌右侧、向后猛搬，同时重心向前，抓乙的右手向后猛拉。见（图2·7—8）。

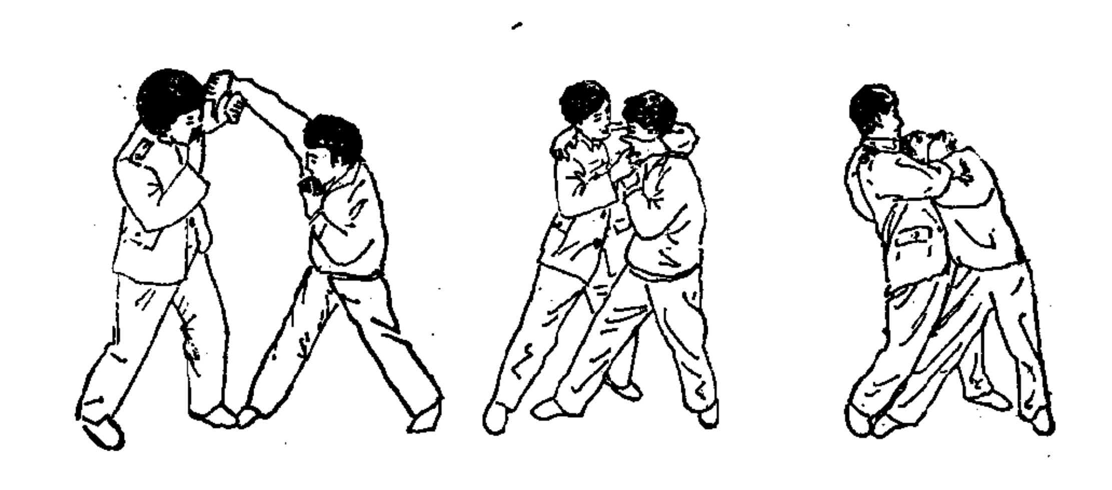


图2·7—8

如敌反抗或者没抓住乙的右手，甲的右手帮助左手猛推乙下颌，同时身体靠紧乙。

要点：格挡及时，扣手要快，用力要合。

六、扑鼠

敌迎面向你扑来，可用此法。

说明：乙迎面向甲胸以下部位抓来，甲速以双手就其来势顺势用双手一格，向怀内一带（如敌来势很猛可用头撞敌）双手速上翻，用攻手掌堵住乙两腮颧骨处，同时用双指尖扣入乙耳下麻筋处，用劲向里钩，向后拉，上体向下，臀部后坐、使乙全身麻木，手脚不能转动。见（图2·7—9）。

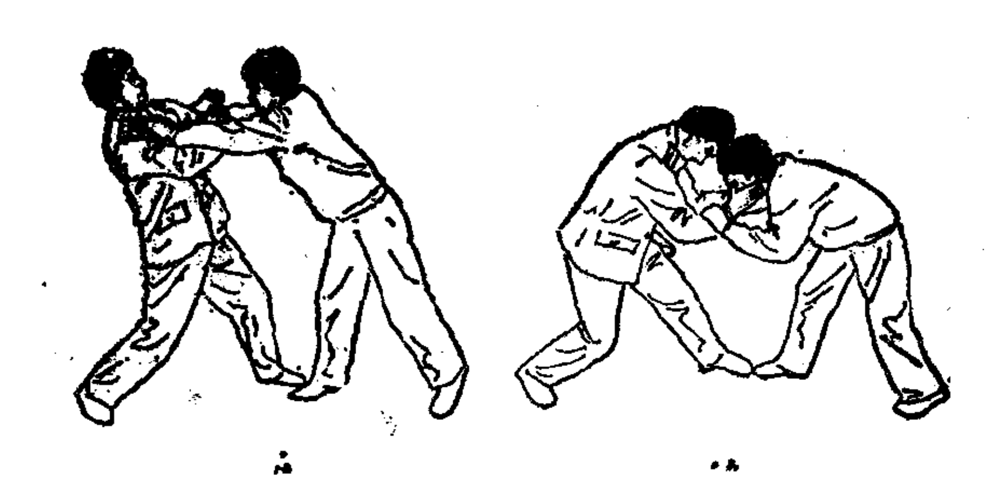


图2·7—9

要点：格挡后的反手堵动作要快，钩穴要狠、准。

七、按天鼓



图2·7—10

遇强敌，乘其不备用此法。

说明：甲见乙在行走或坐时，绕至乙背后，用双手插入乙腋下将乙双臂向前上搭起，双手经乙面前至脑后，自己握住自己手腕，用劲向前下按乙后脑，两臂向上提，身体向后仰，腹部向前挺。见（图2·7—10）。

如乙借倒地法，切不可松手随之倒地，继续用力。颈部是脆骨关节，练习者要十分注意。

要点：用力要合一。

八、挟颈

敌迎面击来，可用此法。



图2·7—11

说明：乙乘机用头撞甲前胸，甲双手张开，同时向左（右）上一步，用右臂将乙头夹住，以胳膊上段闭住乙动脉处，左手抓住自己右腕，用两手的向合力挟紧上端，腰随之向上，正身后仰。约三、五秒钟乙必气断身死，此非点返阳穴不能复活。见（图2·7—11）。

如果乙用力过猛将你顶倒时，切不可松手，可就势随之倒地，以两腿挟住乙腰部，用劲别，腹部向上挺，这时乙决无低抗能力，只有等死。此法不可随便使用。

要点：挟头及时，用力合一。

九、后挟颈

此势和敌肉搏时，或者乘其不防时，使用此法，可使敌暂昏死。

说明：乙用右直拳猛击甲头部时，甲向左侧躲闪、同时右手下按乙的右拳，用右胳膊由乙右前方向后裹乙的脖子，同时左胳膊从乙颈部左侧前伸，用右手抓住自己左胳膊上段、防左手屈回，左手手指向右、手心向外，按乙后脑天鼓处，同时右胳膊上下两段向一处收拢。三秒钟之间、血必停止、气必绝矣。见（图2·7—12）。

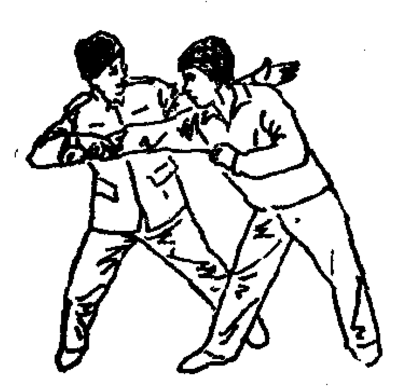




图2·7—12

要点：挟脖动作突然，用力合一。

十、前锁喉

双手锁喉

肉搏时，将敌仰面骑在身下，可用此法。



图2·7—13

说明：甲乙在肉搏、乙面向上倒地，甲乘机跃至乙身上，两腿骑其腰部，左手插在乙颈部将左领抓住，以手背贴紧其动脉，右手插在乙右颈部抓住右领，双手抓紧成十字交叉形，用力左右勒，并向下反拧，以拳眼闭乙颈动脉、三秒钟内气绝血停。见（图2·7—13）。

要点：用力要合。

单手锁喉

正面抓住敌衣领，可用此法。



图2·7—14

说明：在实战中甲左手突然抓住乙左衣领，向右向后勒，同时右手抓住乙头发用力下拉。如乙还能反抗，屈左腕猛顶乙喉部，三秒钟气绝暂死。见（图2·7—14）。

要点：两手用力合一。

十一、后锁喉

敌用拳猛击你头部。

说明：乙用右拳猛击甲胸部、甲向左躲闪，同时左腿上步右手顺手牵羊，靠近乙身体右后方，右臂由乙颈后向颈前裹，同时抓住乙的左脖领，左臂经乙左前掖下向后抓自已大臂，右手拉，左小臂上提，如敌反抗可用右膝顶乙腰部。见（图2·7—15）。




图2·7—15

要点： 两臂用力要合

注： 防敌抓你阴部，身体微向左转，用右胯顶敌右胯。

十三、别手封喉



图2·7—16

此势在搏斗中抓住敌领用此法。

说明：乙右手抓甲前胸，甲左手将来手向右前方格开，顺势抓住乙左领，经右绕至颈后、同时身体也绕至乙身后，用右臂插入掖下向上将乙胳膊别住，右手经乙颈部向上扣住其后脑，用力向前按，左手拇指卡住乙颈动脉用力后拉，三、五秒钟必气断身亡。见（图2·7—16）。

要点：抓领突然，上步要快，用力要合。

十三、勒颈断臂

与敌肉搏时使用此法。

说明：甲将乙腹卧压身下，以胸部压在乙后脑，右手将乙右臂反拧，右手插绕在其臂下，左手由上至乙颈前将乙右衣领抓住，用劲向左后勒，同时身体上起，而后仰，右肩下压，右肘向上猛绷，乙右臂必断。使用柔劲可使乙不能转动。见（图2·7—17）。



图2·7—17

要点：用力合一。

十四、按头断颈

敌迎面击打你胸部，可用此法。

说明：乙用右拳迎面打来，甲用左手将来拳拨向左侧，身体随之向前挤靠，以右胸靠贴乙右肩，左臂经乙腋下扶住乙背部，勿使后倒用右手食指和无名指扣入乙眼上端、使劲前推颈必断矣。见（图2·7—18）。

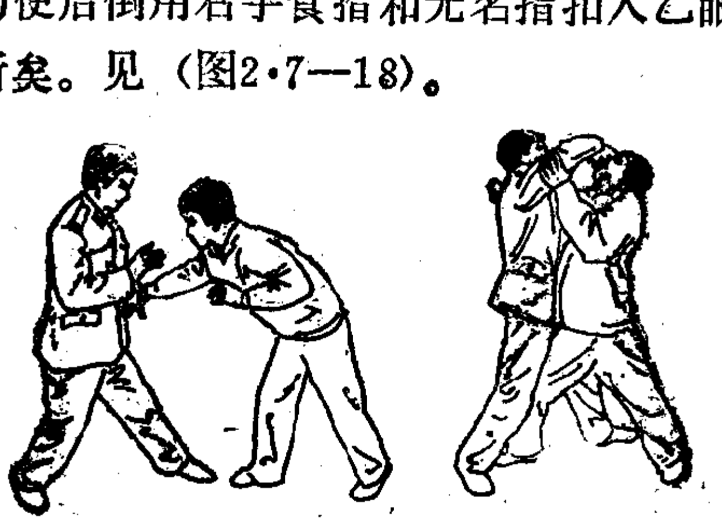


图2·7—18

要点： 格挡及时，进身快：按头脆狠。

十五、抹眉断颈

此势与敌搏击时使用。

说明： 乙用右拳击打甲前胸，甲用右手外采，将来拳抓住或者拨开，同时左腿上步，落脚于乙右脚后侧，右手抓住乙右大臂，最好经乙脖前抓住乙左肩向前搬，左手从乙脑后经头顶扣往乙眉下，用劲向后拉，乙脖颈必断。见（图2·7—19）。



图2·7—19

要点： 外采及时，进身要快，两手用力要合。

十六、踏肩卸臂

此势乘敌不防时，用此法拿之。

说明： 甲与乙对面行走间在相交时左手突然反抓乙左手，大拇指顶乙手背，四指扣乙手心，向上向左翻，同时上右步转身右手扶助左手，抓法同左手，用大拇指用力顶乙手背，其余之指向里钩，向下按乙手腕，将乙腕勾弯，向怀里一拉，再向前向下一送。此时乙右手及头膝着地。甲用右脚一乙肩部用劲向前、下猛踏，乙全身伏地。再用双手向前推

送，将乙胳膊别在右小腿迎面骨上，即以双手移去，用备取绳绑之，若无绳时，小腿猛向前冷劲一顶，乙肩必断。见（图2·7—20）。



图2·7—20

要点：动作突然，用力要狠。

十七、扣肘

说明：乙用左手抓住甲右肩或前胸不放，甲两手拇指向下余指向上，从两侧将乙左肘抓住，左手向里拉、右手向下按，防止乙肘反转或脱离，同时右脚尖外展，用脚底蹬乙左胯，同时向左猛转身，手脚一齐用劲使乙肘断。见（图2·7—21）。

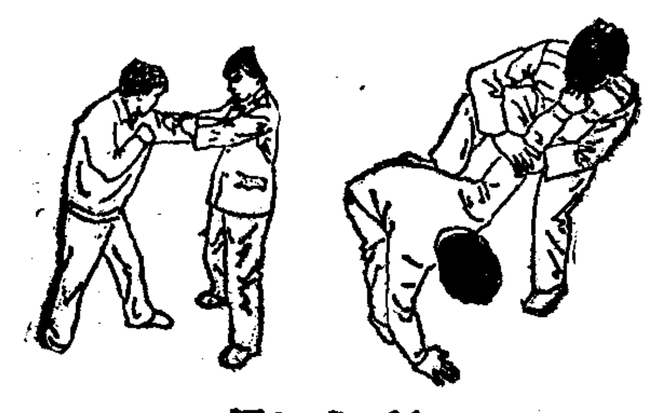


图2·7—21

要点：扣肘要紧，蹬转要狠。

十八、抓肩

此势，防敌抓肩。

说明：乙用右手抓住甲左肩不放，甲用右手按住来手，用力按紧，同时身体向后一缩、将乙胳膊拉直，再突然向前一送、必伤乙腕。如乙反抗，可用左臂向上经乙右肘上向下钩压乙肘关节，身体随之右转，乙必手扶地膝跪地。如用冷、疾、脆、快、之劲，乙肘腕必伤。见（图2·7—22）。

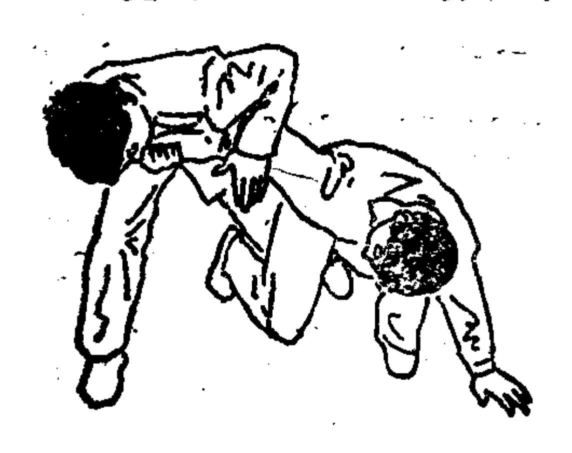


图2·7—22

要点：两手与转体用力合一。

十九、后托肘

此势系被敌抓住后衣领时，使用此法。

说明：甲被乙右手抓住后衣领、甲不用回头，用右手扣住抓来之手，上体前倾，右腿前迈一步、将乙臂拉直、速向左转体，用左手由下向斜上方托乙肘关节外侧，同时头向后仰、左手随身体向右倾、向下坠。见（图2·7—23）。



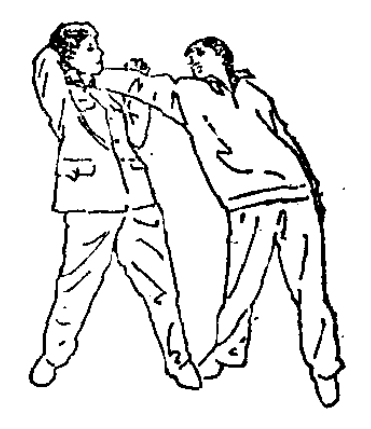


图2·7—23

要点：托肘要脆、冷，用力合一。

二十、砸肘



图2·7—24

此势被敌抓住居衣领，可用此法拿之。

说明：甲被乙右手将居衣领抓住，甲速以右手将乙来手扣紧，右腿向前、上体前倾、将乙胳膊拉直，突然向左转体，用左大臂猛压乙右肘关节外侧。切忌迟缓，乙肘必断。见（图2·7—24）。

要点：压肘时冷、疾、脆。

二十一、转身断腕

此势系被敌将你前衣领抓住时，可用此法。

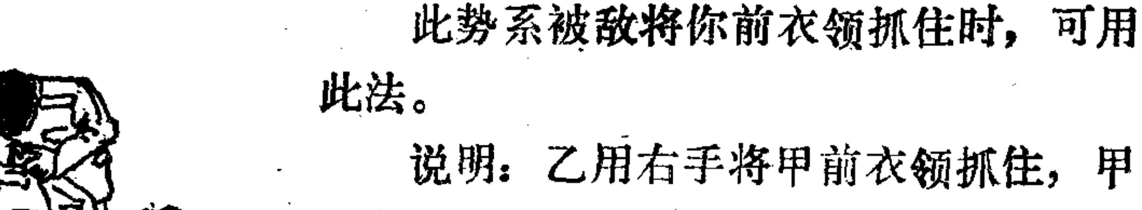




图2·7—25

说明：乙用右手将甲前衣领抓住，甲用右手扣住乙的来手，中指由乙手外侧插入手心内抓紧，用左手向乙曲尺处（肘弯处）猛砸，将乙肘砸弯，贴于右肋，用劲按紧、防乙胳膊拉直，身体随之向其右后转，再向前拧送。见（图2·7—5）。

要点：动作要脆、疾、冷。

二十二、卧蹄

此势系被敌将你前衣领抓住时，可用此法。

说明：乙用右手将甲前衣领抓住，甲用右手扣住乙的来

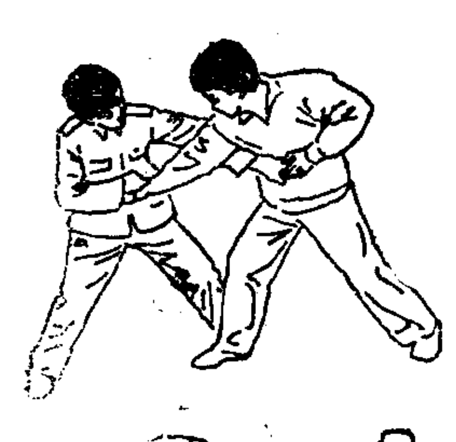
手，中指由乙手外侧插入手心内向身上按紧、向后拉，同时左手由下向上托其底腕、双肘挟紧，上身向前猛一顶，再猛向后拉，②同时左手外侧向上托乙腕，使乙右手手心向上、腕下弯、随之身体微向右转，再猛向前伏，使其左手着地，只听咯地一响，为合法，见（图2·7—26）。



图2·7—26

要点：上体压腕动作要快合一。

二十三、前绷肘



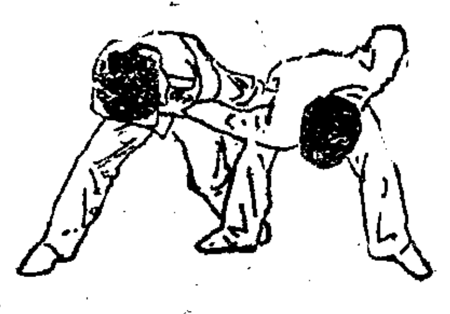


图2·7—27

此势系敌抓你腰部衣、带时，使用此法。

说明：乙用右手抓住甲腰带手心向下，甲用右手扣紧抓来手的腕关节，用力向怀内拉，同时左腿向前上一大步，上身猛前伏、并以左手由其右臂腋下向前伸，扶住乙胸前或肋部、用力向外撑，而向下翻掌，用胳膊绷乙肘关节外侧、同时身体随之向右转，切忌迟缓。见（图2·7—27）。

要点：身手齐动作，用力要合一。

二十四、后绷肘

此势系敌人从背后抓住你后腰带或后衣，可使用此种拿法。

说明：乙用右手从背后抓住甲的后腰带，甲速以右手向后伸、抓住乙抓来的手，用力扣紧，同时右腿向前上步、猛向左转体180度，用左臂由左经乙右臂上臂向下缠绕，身体向右后方仰身，左臂借缠绕力猛绷乙右肘关节外侧，右手用力向自己身体右后方猛拉。见（图2·7—28）。

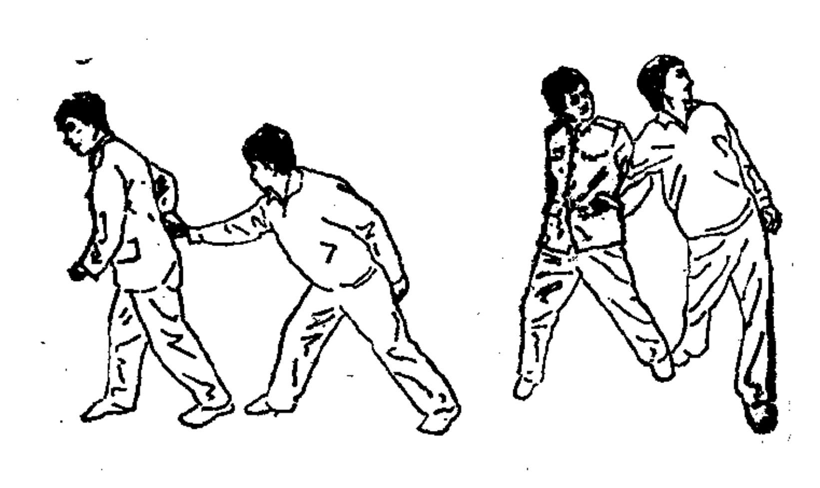


图2·7—28

要求：转体猛，用力合。

二十五、端肘

此势系敌以阳手、手心向上抓住你腰带，可用此法拿之。

说明：乙用右手将甲腰带抓住，手心向上、甲臀部向后，上体向前伏，腹部向里缩，同时双手抓住乙肘关节以上部位，用劲上端，向里拉，胸部向下，用冷劲能使乙肘腕折断。也可用左脚蹬乙胯部。见（图2.7—29）。

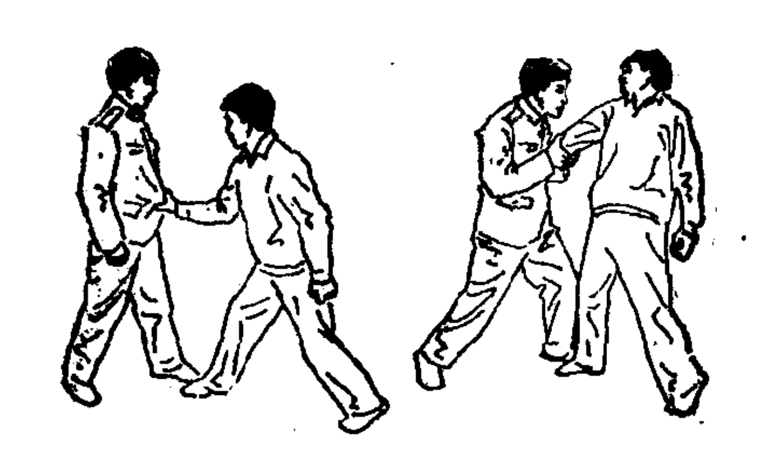


图2·7—29

要点：用力合一。

二十六、挎肘



图2·7—30

此势系敌手心向下将你腰带抓住，可用此法拿之。

说明：乙右手手心向下、将甲腰带抓住，甲用右手将乙右手扣紧、勿使其撤回，上体前伏，腹部向后缩，用劲向后拉，将乙胳膊拉直，同时左手由下向外挎乙肘关节外侧，右手向下按，上体向后仰，如用猛劲，乙肘必断。见（图2·7—30）。

要点：用力合一。

二十七、勒肘

此势系敌手心向上抓住你腰带，用此法拿之。



图2·7—31

说明：乙手心向上，抓甲腰带或者衣服，甲顺势用左手将乙肘关节抓住，用右掌由下向上勾挑乙手腕、将乙手腕挑弯，使其掌心贴于腹部；腹部向前一凸，同时以右手帮助左手用力向怀内勒拉、而带向下按劲，腹部以丹田劲向外猛凸、使用脆劲，乙手腕可断。见（图2·7—31）。

要点：用力要合。

二十八、挟腰

此势系败中取胜法。如敌来势凶猛，可佯作倒地，用此法拿之。

说明：甲见乙来势凶猛，躲闪不及，一面接住来手，一面身体向后仰，用双腿向上将乙腹部挟住，两脚互挂，用双膝用力向里夹时向左或右转体，双手推乙头部，将乙横隔膜被夹裂为合法。见（图2·7—32）。

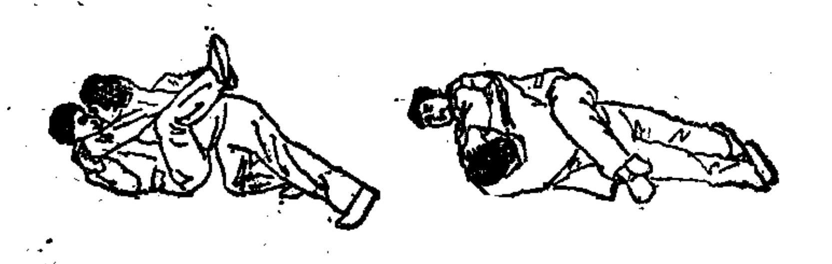


图2·7—32

要点：倒地及时，挟腿准、狠。

二十九、小缠丝

此势系被敌抓住手腕时，用此法拿之。

说明：甲出右手被乙右手刁住，甲用左手拇指向下余四指在上用劲抓紧乙刁来之手，勿使其脱离，向前一送，向后一拉，乙必反拉，乘乙一推之际，以右手向上向右勾挑，将乙腕勾弯，再猛然下翻，拇指张开，余四指并拢，扣住乙外腕用力向下抓而带向下切，使用冷、疾、脆、快之劲，乙腕必断。见（图2·7—33）。

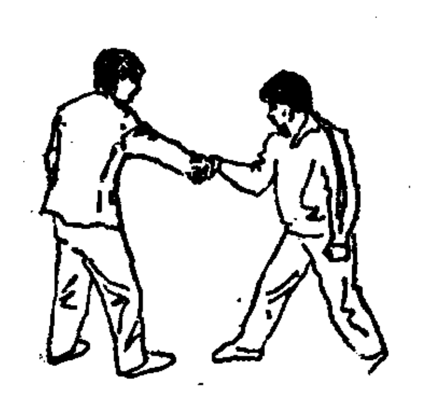
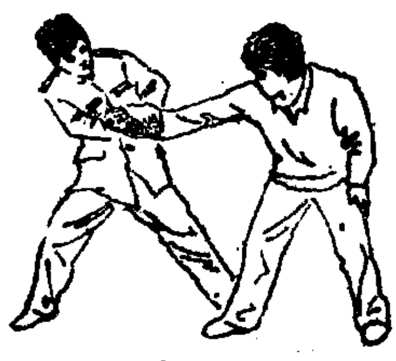
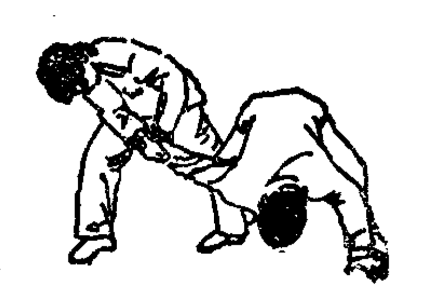




图2·7—33

要求：扣、拉、切用力顺达。

三十、双缠丝

此势专破小缠丝。

说明：乙用小缠丝拿法，将甲右手拿住，甲乘乙未用全力拿时，右手腕以软绵法，同时，肘尖向上提，左手心向里，由乙胸前向上插，向里扣住乙的左手，向下向里勒而扣，用力向怀中抱，同时右肘尖上提而向下转压，并要抱紧贴于胸部、切勿稍离，双脚跟向上提向前蹬，身体随之向前、猛然向下蹲，而左手猛勒压，乙必双膝脆地、完全丧失抵抗能力。见（图2·7—34）。

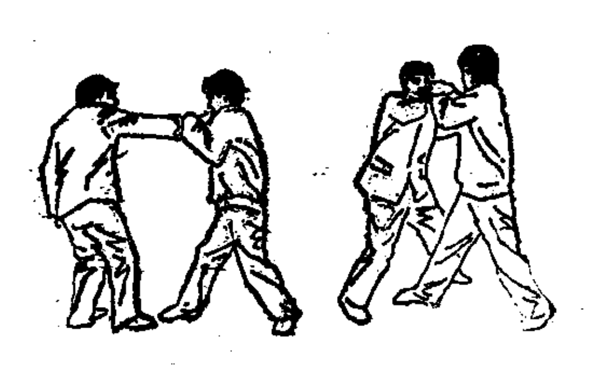


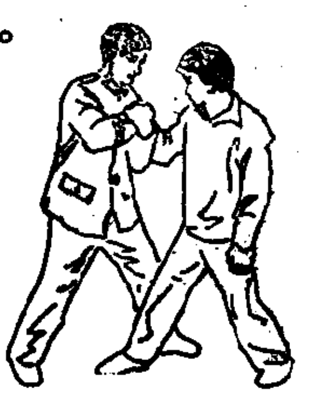
图2·7—34

要点：插手要快，扣手要紧，用力合一。

三十一、大缠丝

此势系与强有力之敌，用小缠丝无效时，可用此法拿之。

说明：甲出右手被乙用右手刁住腕关节，甲突然向怀内一拉，左步向前上步，落脚于乙右腿之后，与乙并列形，同时左手由乙臂下向前伸，而向上翻，向里扣住乙右手，双手用劲向怀里抱紧，用右手转环劲向里向下切而向外翻，手指向下抓而带拧劲、同时胳膊下段、向怀内横勒，上体随之向前倾，而向左后转，乙必跪地，只待腕断，决无抵抗能力。见（图2·7—35）。



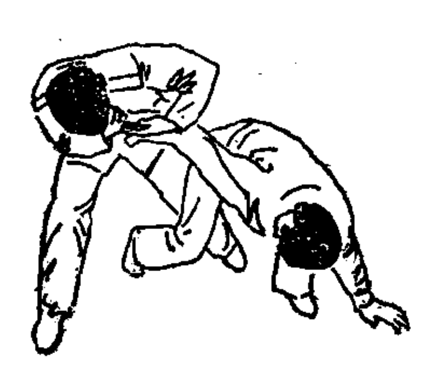


图2·7—35

要点：扣手狠，上步快，用力合。

三十二、断肘



图2·7—36

此势敌迎面用泰山压顶势打来，可用此法拿之。

说明：乙用右拳由上向甲头顶打来，甲用左手架住乙小臂、顺势刁住乙腕，同时右腿向前上步，落脚于乙右腿后，右腕钩住乙右肘弯处、用力向回拉，左手向前

下方猛推，乙肘必断。见（图2·7—36）。

要点：架挡及时，上步要猛，钩肘要准，用力要合。

三十三、滚肘

此势系敌用拳迎面击来时，可用此法拿之。

说明：乙用右拳顺步向甲胸部击来，甲胸部向后缩，身体微向左转，甲左手四指向外，向上、拇指向下，将来拳抓住。同时右手在下捧住来拳，向右拉，乙必向后反拉，乘乙反拉之际双手向前猛一送，同时右腿向前上步，用右肘撞乙胸部，双手用力向前下拧乙手腕，重心下降，上体向前向下伏，向左后转头，随之右肩向下，身体前滚倒，两脚用力蹬地，向前翻动时压乙手臂。用法正确，乙肘必断。练习时切不可强试。见（图2·7—37）。

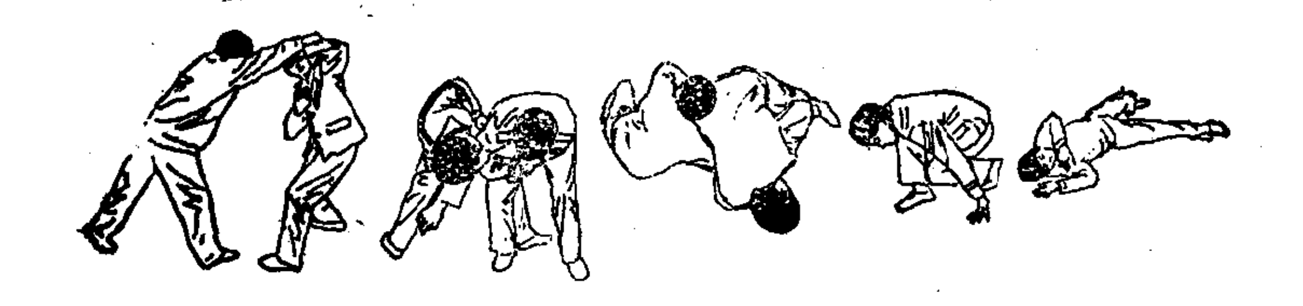


图2·7—37

注：两人练习滚动时要松手，使对方臂伸直，单人滚过，以防发生危险。

要点：接拳疾，用力顺达，滚动压肘要准确。

三十四、掣翅（外掰）

此势系敌当胸打来时，使用此拿法。

说明：乙用右手向甲当胸抓来，甲突出左手反抓来手，

同时用右手由下向上勾乙外腕，左手推、右手勾、使乙腕弯曲，甲左手向左下翻转，而带拧劲，同时右手转回，用拇指摁住乙手背，向左向下点按，其余四指抓乙手心两手向后拉，臀部后坐，上体前倾。用脆劲，乙腕必断。见（图2·7—38）

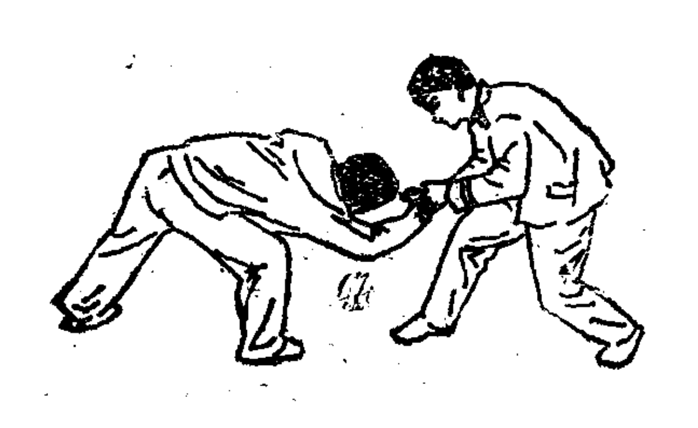


图2·7—38

要点：抓手及时，用力合一。

三十五、撕翅

此势系敌迎面走来时，用此法。

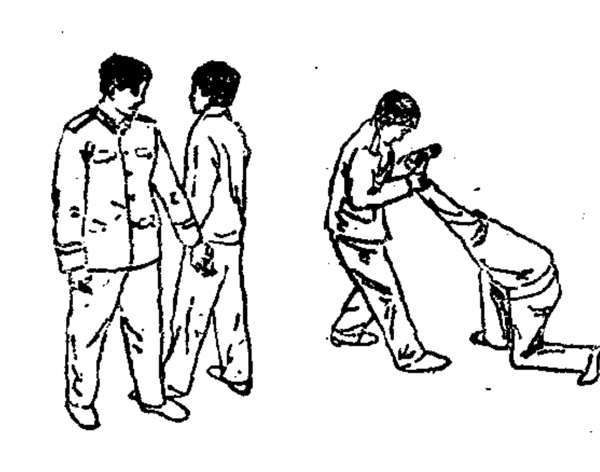


图2·7—39

说明：乙迎面走来，甲向右一闪应于乙左侧，与乙反正并列时，用左手掌向外反抓乙左手，大拇指顶住乙手背，余四指抓乙手心，向里钩乙手腕向上翻，同时向左转体、右手用同样方法抓住乙方，两大拇指猛顶乙手背、余指向里钩、身体向后缩、双手用力左拧、使乙身体前伏不能抵抗，若用冷劲牵拉，乙腕心断。见（图2·7—39）。

要点：抓手要快，用力要合。

三十六、扛肘

此势系敌以迎面拳击时，可用此法拿之。

说明：乙用右拳击打甲面部，甲上身向左躲闪左手由上向下、右手由下向上，将来拳抓住，向左转体、用右肩扛乙肘外，两手向下拉，身体稍前倾向上，用冷劲乙肘必断。见（图2·7—40）。

要点：抓手及时，转身快，用力合。

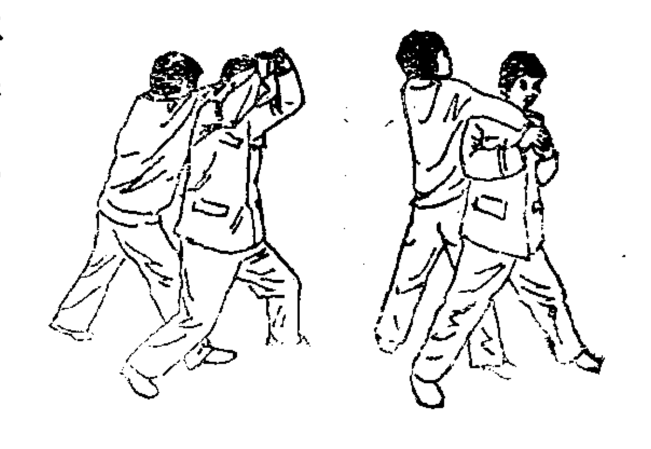


图2·7—40

三十七、卷拳

此势系敌用勾拳攻击你腹部、两肋时，可用此法拿之。

说明：乙用钩拳击打甲腹部，甲稍向后撤、收腹、含胸，同时两手捧接来拳，两大拇指顶乙手背，余指按里腕，两中指用力向里钩，两大拇指用力向外顶，双手向里拉，向下按。同时身体后坐，使冷劲乙腕断矣。见（图2·7—41）。

如敌力大，猛向后拉、甲突然向前上一大步，再猛向后一拉，两手用力不停，乙腕必断。

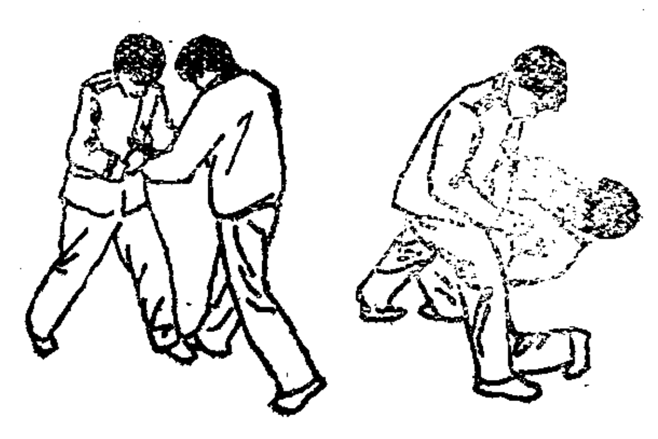


图2·7—41

三十八、捋指

此势拿敌麻木穴。

说明：甲与乙在乱战中，甲突然用左手捋住乙的左大拇指，（甲左拳眼向上）甲拇指食指向前推、余指和胳膊向后带，用右手拇指、中指上下用劲点掐乙麻木穴，向怀内拉，使乙全身酸麻、绵软无力。见（图2·7—42）。

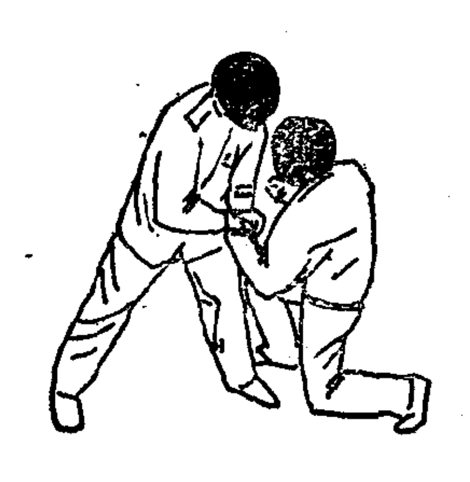


图2·7—42

如乙手向后撤，肘向上提想滑而解之，甲顺势左手向前上猛一送、再向怀内捋，右手向外，向上推，用冷劲，乙指必断。

要点：捋指及时，掐穴要准，用力要合。

三十九、挟肘

此势系敌当胸打、抓时，可用此法拿之。

说明：乙用左手向甲胸前抓来，甲左手虎口向下手心向外抓住乙手指，右腿上步，落在乙左脚前、用右臂向前向下翻绕乙左大臂，同时向左转身180度，将乙左胳膊夹在右腋下，右小臂卡住乙左肘关节外侧，用力向上提，左手向下按，断乙肘。见（图2·7—43）。

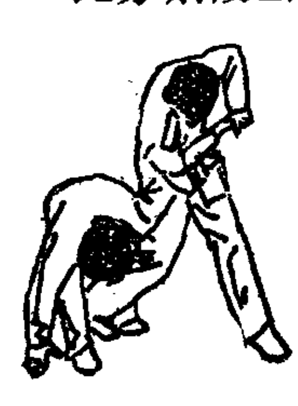


图2·7—43

如乙肘关节弯屈、甲右臂夹紧乙大臂，用力向上挑乙肘关节(上端)，左手用力下按乙左手指，使用冷劲可断乙腕和手指。

要点：抓手及时，夹肘要快，用力要合。

四十、扣拳

此势防敌抓袖。

说明：乙用左手将甲右袖下端抓住，甲右手向上用虎口扣住乙外腕一寸上下、向下向后拉，同时左手由下向上按乙左拳，如使冷劲，可使乙腕断。见（图2·7—44）。

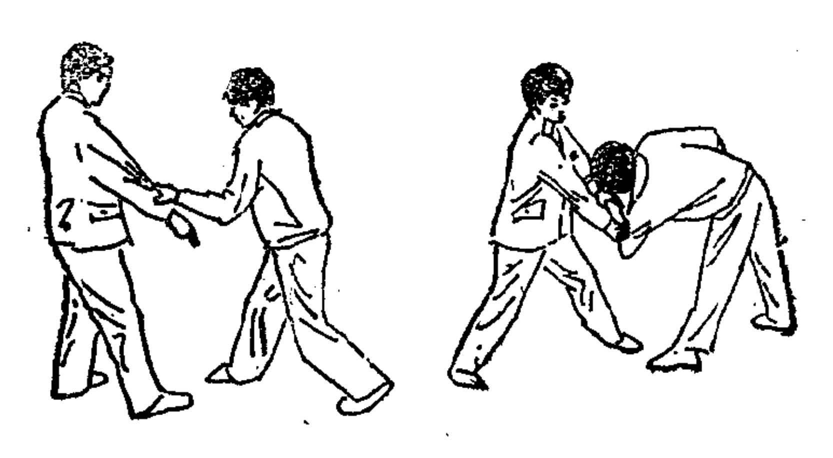


图2·7—44

要点：用力要合。

四十一、别肘

此势系当与敌肉搏时，使用此法。

说明：甲见乙倒地，用双手抓乙左手，抓住后将乙左胳膊反拧，用右（左）腿由乙头顶上跨过、臀部坐在乙左肩上，将乙胳膊别在左大腿上、用劲向上别，左腿向上提。见（图2·7—45）。手脚齐用劲，使乙肘断。

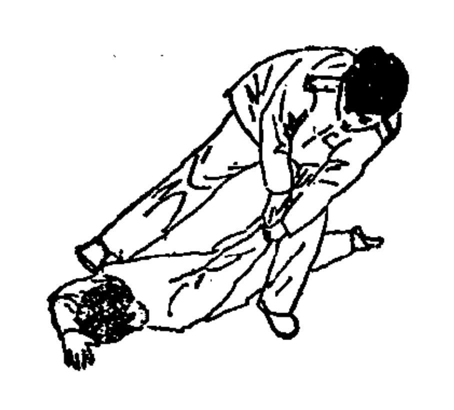



图2·7—45

要点：抓手及时，别肘要狠。

四十二、压肘

此势系被敌抓住你手时，可用此法。

说明：乙用左手起甲右腕抓住，甲左腕扣住乙来手、向前一推、再向后一拉，身体向左转，同时右肘由上向下压乙肘，而带向后拐，使乙不能动弹，如使用冷劲，可伤乙肘、腕关节。见（图2·7—46）。

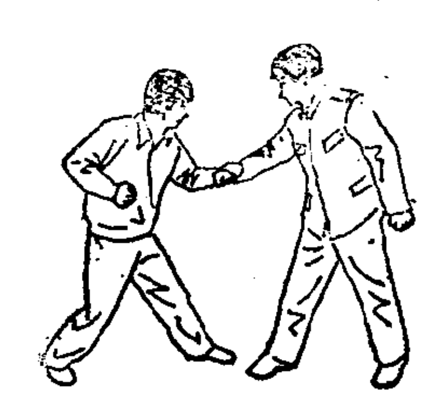
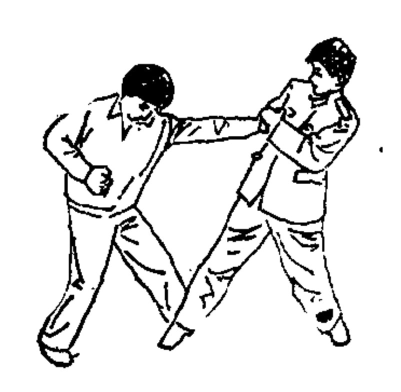
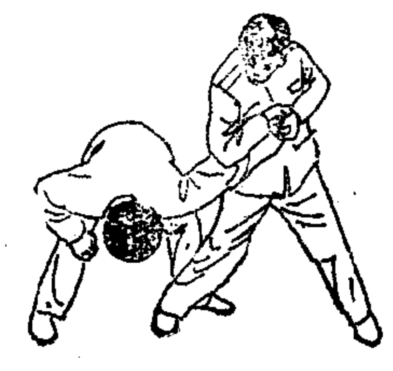




图2·7—46

要点：扣腕及时，用力顺达、合一。

四十三、绷按肘

此势系被敌抓住腰部衣服时，可用此法。

说明：乙用右手将甲左腰部衣襟抓住，甲上体向前猛伏，左臂由下向右上将乙肘关节外侧挎住、用力向上提，右手按乙胳膊上端。见（图2·7—47）。如乙抵抗，甲右手经乙右胳膊上抓住自己左胳膊上段，左胳膊用力向上，右臂向下，身体随之向后仰，乙肘必断。

图2·7—47

要点：伏身要快，用力要合。

四十四、跨马

此势，决斗时使用。

说明：乙被甲打、摔倒在地，面向上，甲乘乙倒地，向乙猛扑，双手抓住乙右腕，左腿由乙头顶上跨过将乙胸部压住，身体亦随之向后，坐在乙右腮傍，右腿收回、用大腿将乙右胳膊上端别住，双手按乙右腕，右腿向上提，乙肘必断。见（图2·7—48）。

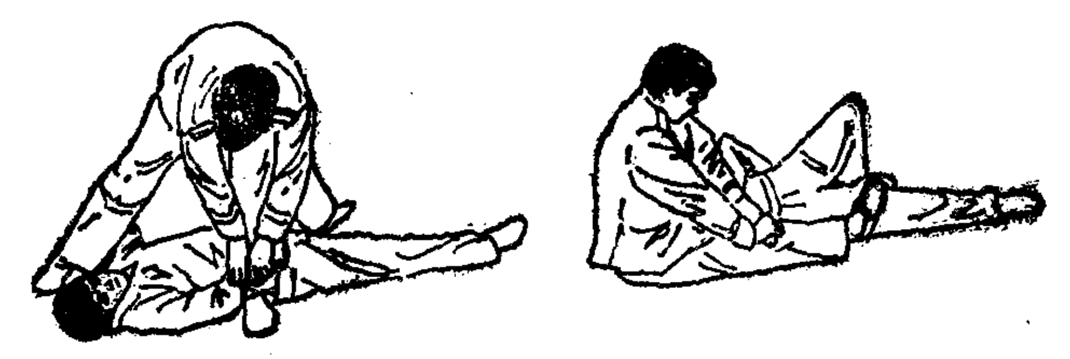


图2·7—48

要点：抓手及时，跨腿果断，用力合一。

四十五、分臂

此势系与敌搏斗时，可用此法。

说明：甲将乙仰卧骑在身下，压住乙胸部，用力下坐，

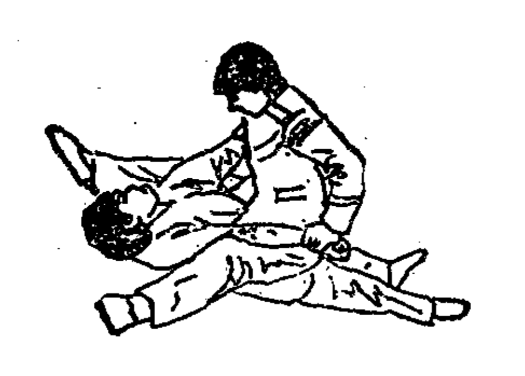


图2·7—49

使乙呼吸不便，用冷拳击乙面部，乙必用双手乱抓，乱打，甲双手将乙双手抓住，两膝向里挟肘，猛向自己双膝外侧按压，要用冷、疾、快之劲，将乙双肘分断。见（图2·7—40）。

使用此法者两臂必须有力。

要点：抓手准确，用力脆快。

四十六、勒肘

此势用于遇敌肉搏时使用。



图2·7—50

说明：甲将乙仰卧骑在身下，压住乙胸部，乙用双手抵抗，如乙右手抓来时，甲右手将乙右手向左推别在自己的左肩上用颈部别住，同时用双手扣住乙肘关节外侧、用力向里向右勒，肩向左顶，用脆劲，乙肘必断。见（图2·7—50）。

四十七、挑麻筋

此势系被敌抓住，点敌麻筋、使其松手而后变法拿之用。

说明一：手背上麻筋穴，食指与中指之间为第一穴，中指与无名指之间为第二穴，无名指与小指之间为第三穴。手

节及腕部之间有横筋处位懸麻穴。如被敌抓住，可用此法，但需经过长久练习，手指能发出一种特别的刚劲、方可致敌。如捏第一穴时，先用食指外侧向上挑，将乙麻筋挑起，再捏之，使其胳膊及全身麻木。

说明二：捏第二穴同第一穴，但需贴紧中指向下深捏。第三穴贴无名指向上挑。

说明三：虎口穴在拇指与食指之间。如被敌擒住，可用手抓其来手，以另一手拇指顶掐其抓来之手虎口，紧贴食指麻筋处，使敌疼痛麻木，因而手松。见（图2·7—51）。

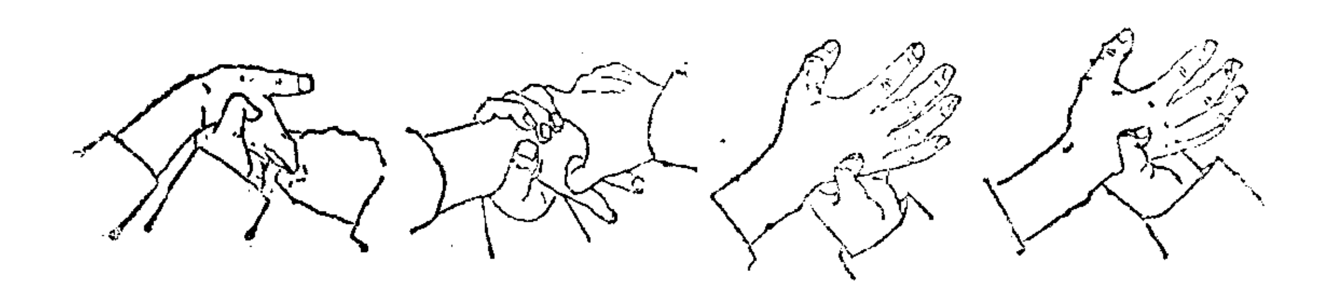


图2·7—51

要点：穴位要准、掐的要快、狠。

四十八、推指

此势系敌迎面击来，使用此法拿之。

说明：乙用右拳向甲胸部打来，甲向左一闪左手按住来拳的手腕，同时用右拳或拇指根处向乙拇指用力前推，动作突然，使乙拇指立起，甲再用力向前下方推、左手向怀里拉，向上端。将乙拇指推断。见（图2·7—52）。

要点：按腕及时，推大拇指要突然，用力要合。

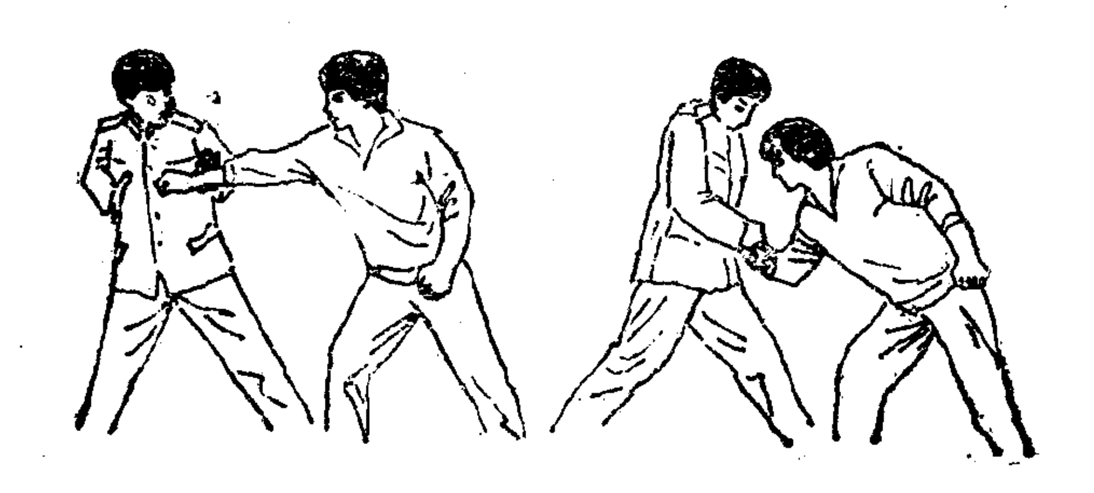


图2·7—52

四十九、折指

此势系敌用手抓你，可用此法拿之。

说明：乙出手想抓甲，甲大拇指向上、手心向前、虎口向上，将乙食指和其余以下三指迎面推弯，同时大拇指及其余四指向一处合拢，大拇指向外推并下按，其余之指向上用劲并向里带，使乙疼痛难忍。若恐乙逃脱，可以用另一只手抓住乙来手的手腕。见（图2·7—53）。



图2·7—53

要点：抓指及时，用力顺达。

五十、牵羊

此势系敌迎面抓来，可用此法拿之。

说明：乙用右手向胸部抓来，甲右手虎口向上、手心向前，将来手食、中指抓住，大拇指向外顶、其余四指向里收，用力向后拉带下折，同时向右转体，左手按压乙肩。见（图

2·7—54)。

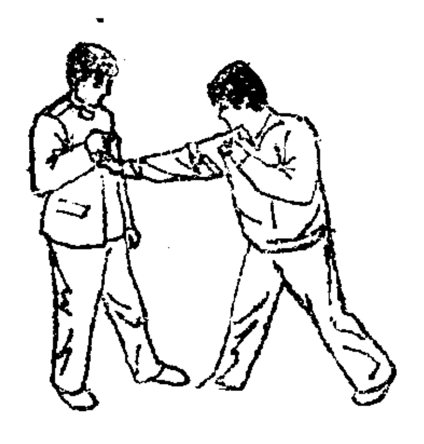



图2·7—54

要点：抓指及时，用力合一。

五十一、抓阴

此势系被敌将阴部抓住，可用以下若法破之。

说明一：乙将甲阴部抓住，甲速以右（左）手将来手抓住，向后一拉，用另一手食指、中指刺击乙双眼，若刺中，乙必松手。见（图2·7—55）

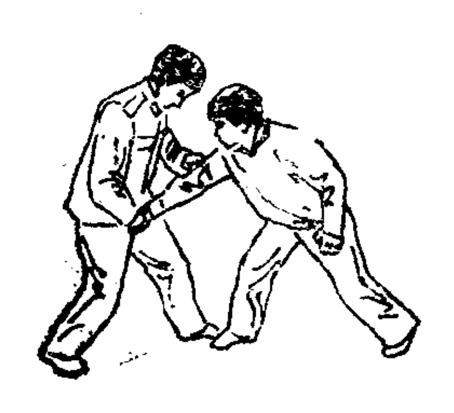
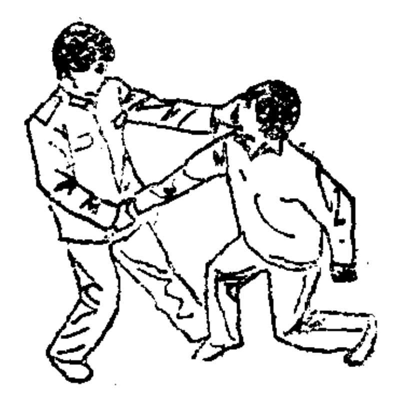



图2·7—55

说明二：乙将甲阴部抓住，甲恐来不及用别法拿之，可用挑麻筋、挑虎口等法。如仍无效，可用双峰贯耳击打乙太阳穴或者抓乙喉部等致命处，否则反被乙治服矣。见（图2.7—56）。

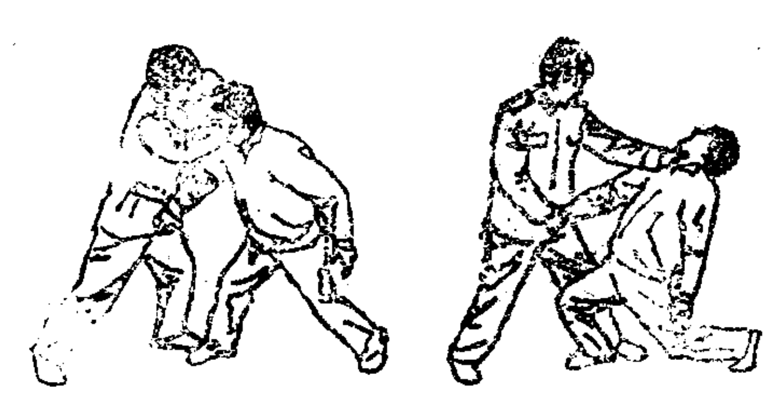


图2·7—56

要点：出手要快、狠、果断、准确。

五十二、断足

此势系敌用脚踢来时，或乘敌倒地时，用此法拿之。

说明一：甲见乙倒地，并用右脚踢来，甲双手接住乙来脚、挟于右腋下，用右小臂别住小腿或脚跟关节处，左手抓住自己的右小臂、用力向上别，身体随之后仰，腹部向前挺，乙踝关节必断。见（图2·7—57）。



图2·7—57

说明二：乙用左点脚（侧踢）踢甲右肋、甲左手由左经下向右上方搂乙小腿，右手由右上经下向左搂住乙的踝关节，挟在左腋下，右手经乙左脚下抓住自己左胸部的衣服，右小臂别住乙的脚后关节处，左手按住乙右小腿，用力向前猛推，右臂向上别。也可以用左腿猛踹乙左腿，借乙倒地劲，用力一别，乙踝关节必断。见（图2·7—58）。



图2·7—58

要点：接腿及时，用力合一。

五十三、坐腿

说明：乙用右点脚（侧踢）踢甲左肋，甲左手由右经下向左上搂住来腿，右手按住来脚，用右里合腿经乙面前跨过、同时转体180度。两手用力向上搬乙右脚跟，同时臀部借里合腿之力，用力下坐乙右膝。见（图2·7—59）。

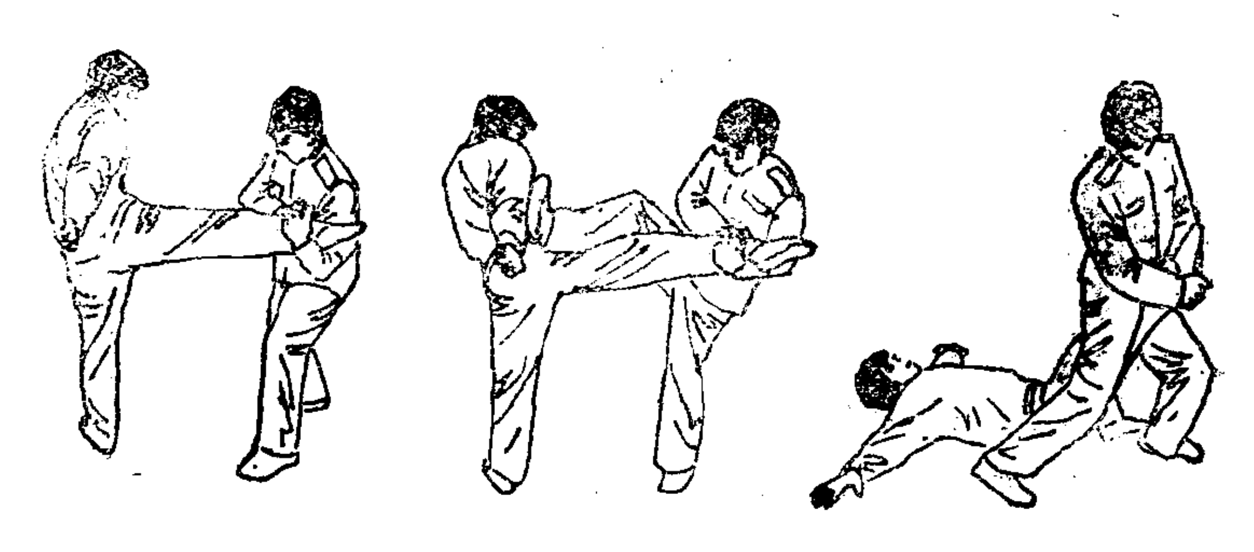


图2·7—59

要点：接腿及时，跨腿果断，用力合一。

第八节　肘　　法

何为肘？人体大、小臂相连接处，大、小臂重叠凸起部分称为肘。肘尖可做对敌搏斗的武器。肘尖坚硬，乃是贴身近战的利器。

肘法在实战中，是近距离攻、防性很强的一种技法。肘的招势隐而快速，短而用力，变化莫测，进攻突然，可攻可防，见缝插针，在实战中若善用肘法，往往一肘便可反败为胜。

古拳技法，讲究：远使手，近使肘，贴身靠打情不留。

拳家们说："拳轻、掌重，肘要命。宁挨十手，不挨一肘。肘打四方人难防，手肘齐发人难挡"等，足可以证明肘法在实战中的威力。肘法自古以来都被拳师们所重视。

肘法技术十分丰富，一肘变多肘，拳领肘走，肘带拳行，前后、左右、上下、来去，变化无穷。肘法包括：顶、挑、盘、砸、靠、沉等肘法。



图2・8—1

一、左前上顶肘

预备势：左腿在前，实战步。

说明：左小臂内旋平屈，肘尖向前，右掌心顶住左拳面，左脚向前进半步，后脚紧跟，脚跟提起，左肘借身体冲力、向上猛顶，右掌猛推左拳，目视肘前方。见（图2・8—1）。

要点：顶肘时，肩高抬，肘尖向上。

用途：顶击对方下颌面部。

实战：



图2・8—2

①在拳的掩护下进攻：甲用右摆拳击打乙左面部，乙用左手格架、并迅速上左步，用左肘向上顶击甲下颌。见（图2・8—2）。



图2・8—3

②防守后进攻：乙用左手横抽甲面部右侧，甲左腿向前上步，用右手架住来手，用左上顶肘攻击乙下颌。见（图2.8—3）。

③乙左拳击打甲面部，甲用左立肘将来拳格向右侧，迅速屈左肘顶击乙面部或者下颌。

二、左前平顶肘

预备势：左腿在前，实战步。

说明：左小臂内旋平屈、肘尖向前，用左前步向前，同时平顶肘。右掌也可以推左拳。目视前方。见(图2·8—4)。

要点：顶肘时，肘与肩齐平。

用途：顶击对方胸腹部位。

实战：

图2·8—4

①防守后反攻：乙左拳击打甲头部，甲用右手格架来手，同时上左前进步用左平顶肘顶击乙胸、肋部。见（图 2·8 —5）。







图2·8—5



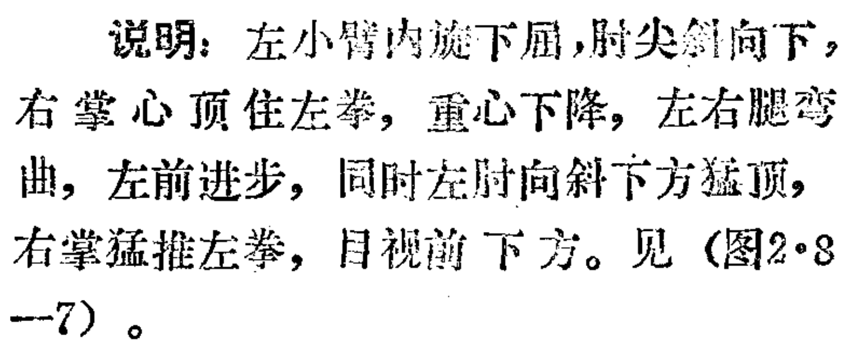
图2·8—6

②在拳的掩护下进攻：甲左直拳击打乙面部，乙用左手向外格挡，甲顺势屈肘，用左平顶肘攻击乙胸部。

③躲闪后进攻：乙用右摆拳击打甲面部，甲迅速潜伏避过来拳，同时左小臂屈肘，上左前进步用左平顶肘攻击乙腹部。见（图2·8—6）。

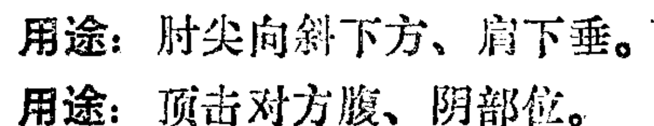
三、左前下顶肘

预备势：同上。



说明：左小臂内旋下屈，肘尖斜向下，右掌心顶住左拳，重心下降，左右腿弯曲，左前进步，同时左肘向斜下方猛顶，右掌猛推左拳，目视前下方。见（图2·8—7）。

图2·8—7



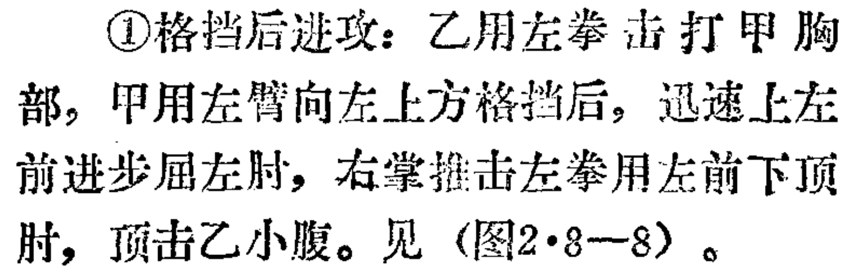
用途：肘尖向斜下方、肩下垂。

用途：顶击对方腹、阴部位。



图2·8—8

实战：



①格挡后进攻：乙用左拳击打甲胸部，甲用左臂向左上方格挡后，迅速上左前进步屈左肘，右掌推击左拳用左前下顶肘，顶击乙小腹。见（图2·8—8）。



②躲闪后进攻：乙用右拳击打甲头部，甲上身向右前潜伏，同时用左肘顶击乙小腹。

四、左后上顶肘

预备势：左腿在前，实战步。

说明：左小臂内旋，左拳眼对胸，肘尖向左，右掌心顶住左拳，左脚向后撤一步，同时向左转体、左肩高抬、肘尖向后斜上方猛顶，右掌向后猛推左拳。目视后方。

要点：转体要猛，顶肘时肩高抬。

用途：顶击对方下颌或面部。

实战：

①对方后抓发时反攻：乙用左手从后面抓甲头发，甲不等乙抓紧，便迅速撤步转身，用左后上顶肘，顶击乙下颌。见（图2·8—9）。



图2·8—9

②对方抱住腰时反攻：乙双手将甲腰抱住，头在左侧，甲不等乙抱紧，迅速向左转体，用左后上顶肘顶击乙面部。

③突然顶肘：乙从甲身后想偷袭甲，甲听到身后脚步离近，突然撤左腿向左转体，用左后上顶肘顶击乙面部。

五、左后平顶肘

预备势：左腿在前，实战步。

说明：左小臂内旋平屈，肘尖向后下方，左腿突然向后撤步，身体向后转180度，右掌推左掌向后，左肘借后撤力向后平顶，目视肘尖。

要点：撤步转身要突然，肩与肘保持平行。

用途：顶击对方胸、腹部位。

实战：

①被对手抓住肩时使用：乙用右手抓住甲左肩，甲突然向左转体，同时，左脚向后撤步，用左肘向后顶乙右肋或者腹部，借乙收腹时，用左反弹拳击打乙面部。

②躲闪后进攻：乙用左摆拳从后面击甲头部，甲向左下潜伏，同时向后撤左腿用左肘顶击乙腹、肋部。

六、左后下顶肘

预备势： 同上。

说明： 左小臂内旋屈肘，肘尖向后下，右掌心顶住左拳，左腿向后撤步，身体突然向左转，重心下降，两腿弯曲，左肘向后斜下方猛顶，右掌猛推左掌，目视前下方。

要点： 转体突然，肩关节下垂，肘尖向斜下方。

用途： 顶击对方腹、裆部位。

实战：

①躲闪后进攻：乙拳从后面击打甲背以上部位，甲向下潜伏的同时重心下降，左腿后撤，用左后下顶肘顶击乙腹部。

②被对方搂住脖子后进攻：乙从甲左后方用右手从后面将甲脖子搂住，甲不必回头重心突然下降，用左肘向后下方猛顶。

七、左肘向左上顶肘

预备势： 左腿在前，实战步。

说明： 左小臂内旋平屈肘，肘尖向左，右掌心顶住左拳，左脚向左上一步，右腿紧跟，同时脚跟提起，左肘借身体向左的冲力、向左上猛顶，右掌同时猛推左拳、目视左斜上方。

要点： 向左上步要突然，肩关节高抬，肘尖向斜上方。

用途： 顶击对方下颌或者面部。

实战：

①躲闪后进攻：乙从甲的左侧，用右摆拳击打甲头部，甲不等乙拳到，迅速向左上步用左肘顶乙下颌。

②**在腿法的掩护下进攻**：甲用左点脚踢乙裆下，乙向右躲闪准备用左拳攻击甲，甲突然向左上步，用左肘攻击乙面部。



③**被接住腿后进攻**：甲用左正摆腿或弹腿踢乙，乙从左侧用双手搂抱，甲突然用左顶肘，攻击乙面部。见（图2·8—10）。

图2·8—10

八、左肘向左平顶肘

预备势：同上。

说明：左小臂内旋平屈肘、肘尖向左，用右手推左拳，向左突然上步，同时向左平顶肘，目视左前方。

要点：上步突然，顶肘时肘与肩保持平行。

用途：攻击对方胸腹部位。

实战：

①防守后反攻：乙从甲左侧用右弹腿攻击甲下盘，甲左腿提膝防守，乙迅速上步准备用左摆拳击打甲上盘，甲左腿向左落地，同时左肘向左平顶，攻击乙胸部。见（图2·8—11）。



图2·8—11

②突然顶肘：甲左、右两侧受敌，甲向右侧佯攻，待乙从左侧偷袭，甲

左腿突然向左侧上步，同时向左顶左肘，攻击乙胸部。

九、左肘向下顶

预备势： 同上。

说明： 左小臂内旋屈肘、肘尖向左，右掌心顶住左拳，左腿向左上步，同时身体突然向左转，重心下降，左右腿弯曲90度、左肘向左斜下方猛顶、右掌猛推左拳，目视肘尖。

要点： 转体突然，肩关节下垂，肘尖向斜下方。

用途： 顶击对方腹、裆部位。

实战：

①格挡后进攻：乙从甲左侧用直拳击打甲胸以上部位，甲用左臂上架，同时左腿向左上步，再突然下蹲用左肘向下顶击乙小腹。

②晃上后顶下：乙从甲左侧攻击甲上盘，甲用左拳向乙面部猛击，同时左腿向左上步，当乙防上时，甲迅速下蹲，用左肘顶击乙小腹部位。

十、左前挑肘

预备势： 左腿在前，实战步。


图2·8—12

说明： 左臂屈肘，用肘尖和小臂前端向上猛挑、同间左腿向前上步，右脚跟提起向前紧跟。见（图2·8-12）。

要点： 挑肘时，肩关节高提，肘尖向斜上方。

用途： 攻击对方下颌。

实战：

①格挡后进攻：乙用左摆拳击打甲面部，甲左腿向前上步，同时用右手向右将来拳格开，用左挑肘、挑击乙下颌，见（图2·8-13）。

②在腿的掩护下进攻：甲用左弹腿攻击乙裆部，乙用双手接甲的来腿，甲不等乙接住腿、腿即迅速向前落地，同时用左肘挑击乙下颌。见（图2·8-14）。



图2·8—13

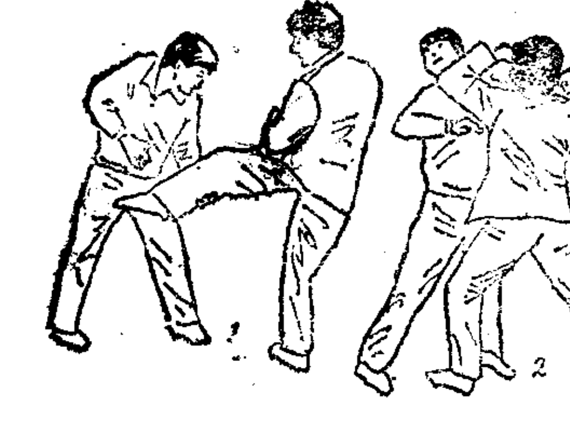


图2·8—14

十一、左盘肘

预备势：左腿在前，实战步。

说明：左前进步，同时左小臂内旋，屈肘用小臂外侧向前横打，目视前方。

要点：盘肘要脆、疾、快。

用途：攻击对方中上盘。

实战：

①被抱住腿后反击：甲用右点腿攻击乙中盘、被乙抱住，乙迅速上右步准备用摔法，甲迅速用左盘肘攻击乙面部。见（图2·8-15）。



图2·8—15

②防守后进攻：乙左直拳击打甲面部，甲用右臂格挡，同时重心下降，用左盘肘攻击乙腹部。

③躲闪后进攻：乙用右手抓甲头部，甲迅速向左躲闪，同时重心下降，用左盘肘攻击乙右肋部。



图2·8—16

十二、左砸肘

预备势：左腿在前，实战步。

说明：左拳回收，屈肘贴靠左胸，突然上左步、同时左肘向前上方猛砸。右手扶住左拳，目视前方。见（图2·8—16）。

要点：肘砸要脆、快、疾。

用途：砸对方头部。

实战：

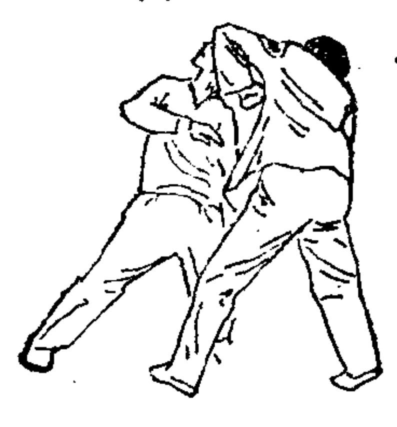


图2·8—17

①阻挡后进攻：乙用左勾拳击打甲腹部，甲用右臂阻挡后，迅速用左砸肘攻击乙头部。见（图2·8-17）。

②防守反攻：乙双手向甲胸部猛推，甲见势向左躲闪，同时右手向下搂按乙双手，随即用左肘砸乙面部。见（图2·8—18）。

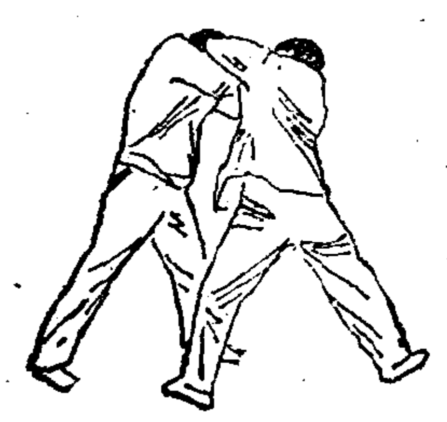


图2·8—18



图2·8—19

③对方上来抱腰时使用：乙双手上来抱甲腰部，甲等乙刚接触身体时，迅速向左转体，用左肘砸乙面部。见（图2·8—19）。

十三、沉肘

预备势：左腿在前，实战步。

说明：左臂屈肘小于90°，大臂高抬，左拳上举至头部左侧，上体前俯，同时用左肘尖向下猛沉，目视下方。见（图2·8—20）。

图2·8—20

要点：沉肘时要借助身体的力量，拳要握紧。

用途：攻击处于体前下方之对手。

实战：

①防止对方抱腿：乙上步用双手抱住甲左腿，甲用左沉肘，砸击乙后背。见（图2·8—21）。

图2·8—21

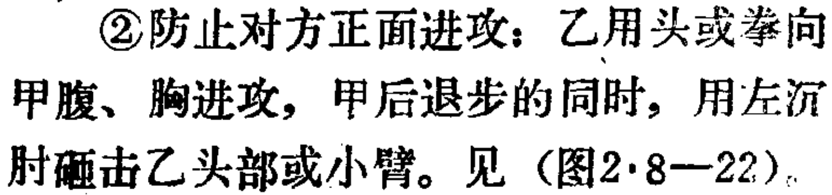

②防止对方正面进攻：乙用头或拳向甲腹、胸进攻，甲后退步的同时，用左沉肘砸击乙头部或小臂。见（图2·8—22）。


图2·8—22

十四、靠肘

预备势：左腿在前，实步。

说明：两臂屈肘小于90度，回收至两肋旁，右腿向后撤半步、左脚随之后撤半步，重心向后，两肘尖向后猛顶。见（图2·8—23）。



图2·8—23

要点：两肘向后猛顶，动作突然。

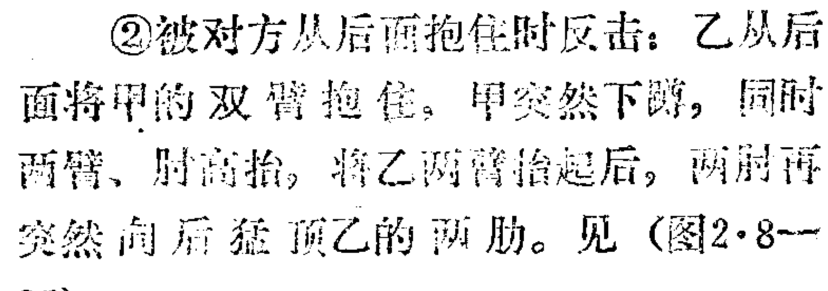
用途：攻击对方腹、肋部位。

实战：

①被对方从后抓住双肩时反击：乙从后面将甲双肩抓住，甲重心向后，右腿向后退半步，左腿随之后退半步，同时两肘向后猛顶。见（图2·8—24）。



图2·8—24



②被对方从后面抱住时反击：乙从后面将甲的双臂抱住，甲突然下蹲，同时两臂、肘高抬，将乙两臂抬起后，两肘再突然向后猛顶乙的两肋。见（图2·8—25）。

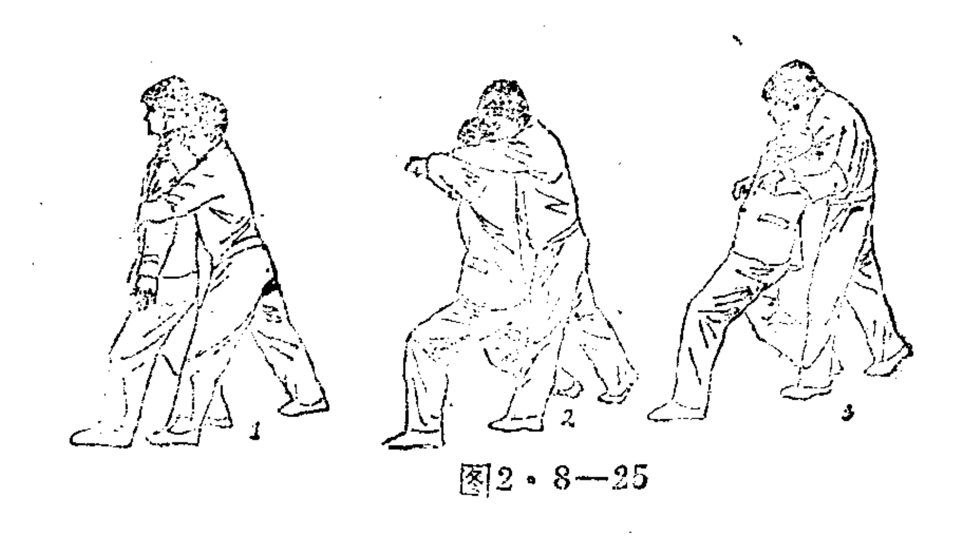


图2·8—25

十五、挟肘



图2·8—26

预[illegible]胸前。

说明：两臂屈肘小于90°，两臂张开后，向前、向内猛挟，同时两肘内旋，肘弯90°，拳心向里，拳顶向上，目视前方。见（图2·8—26）。

要点：夹肘，含胸。

[illegible]：夹击对方头部。

[illegible]战：

①被敌抱住腿反击时使用：乙抱住甲的腿，甲突然用双肘猛夹乙的头部。见（图2·8—27）。



图2·8—27

②防守后进攻：乙用左右摆拳或左右平勾拳，击甲面部两侧，甲用左右臂抱头格挡后，猛挟乙的头部。见（图2·8—28）。



图2·8—28

十六、剪肘

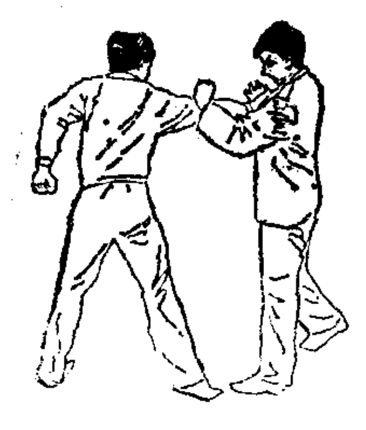
预备势：左腿在前，站立。

说明：左臂前伸左拳离身体1尺远左右，屈肘拳顶向上，小臂内旋，同时右掌靠胸前10公分向左猛推，曲肘小于90度，掌心向左，同时向右稍转体。

要点：两肘用力要合，转体突然。

用途： 对方正面向我袭击时，可用此势剪对方肘关节。

实战：


图2·8—29

①乙用右拳向甲胸前击来，甲左肘由左向右揢乙右肘外侧，同时右手在胸前，由右向左猛推乙来拳，同时上体突然向右转。见（图2·8—29）。

②被乙抓住前胸时反击：乙用右手抓住甲的前胸，甲右手抓住来拳，左肘由左向右猛揢乙的右肘外侧，同时向右转体，右手向左推乙右腕。


图2·8—30

十七、右前上顶肘

预备势： 左腿在前，实战步。

说明： 右小臂内旋平屈，向左转体，肘尖向前，左掌心顶住右拳，右脚向前上步，左脚紧跟，脚跟提起，右肘借身体向前力向前上方猛顶，左掌猛推右拳，目视肘前。见（图2·8—30）。

要点： 顶肘时，肩高抬，上步要快。

用途： 攻击对方下颔或面部。

实战：


图2·8—31

①在拳的掩护下进攻：甲用左摆拳虚晃，当乙做出防守动作时，甲迅速上右步，顶右肘，攻击乙下颔。见（图2·8—31）。

②格挡后进攻：乙用右拳击打甲胸

部，甲用右小臂外侧，由右向左格开来拳，同时上右步，右腿落在乙两腿之间，用右前上顶肘攻击乙下颌。

③配合腿法进攻：甲用右点脚踢乙裆部，被乙左手抱住，甲上身前倾，用右前上顶肘攻击乙下颌。

十八、右前平顶肘

预备势：同十七。

说明：右小臂内旋平屈，向左转体，肘尖向前，左掌心顶住右拳，右脚向前上步，左脚紧跟，脚跟提起，右肘借身体向前力向前平顶肘。目视前方。见（图2·8—32）。



图2·8—32

要点：上步突然，顶肘时肘与肩平。

用途：攻击对方胸、腹部位。

实战：

①防点脚后进攻：乙用右点脚踢甲上盘，甲上身左转，同时用双小臂格挡乙来脚，然后右脚上步，用右平顶肘，顶击乙胸肋部。

②躲闪后进攻：乙用左摆拳击甲面部，甲潜伏后上右步，用右肘顶击乙腹部。

十九、右前下顶肘

预备势：同十七。

说明：右小臂内旋平屈，向左转体，肘尖向下，左掌心顶住右拳，上右步，重心下降，左、右腿弯曲，同时左肘借重心下降力，向斜下方猛顶，左掌猛推右拳，目视前方。见（图2·8—33）。

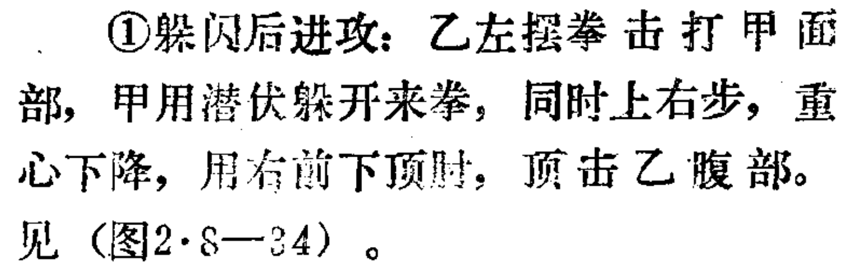
要点： 上步要快，肘尖向斜下方，肩下垂。



图2·8—33

用途： 顶击对方腹、裆部位。

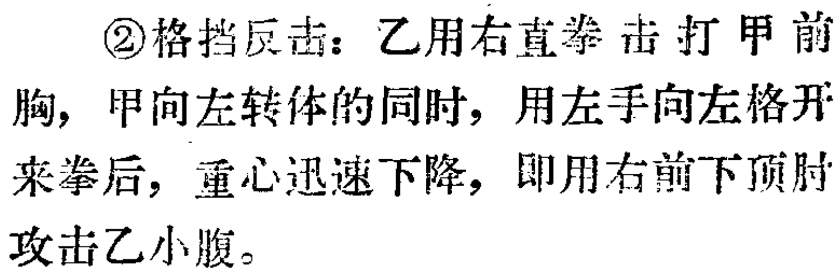
实战：



①躲闪后进攻：乙左摆拳击打甲面部，甲用潜伏躲开来拳，同时上右步，重心下降，用右前下顶肘，顶击乙腹部。见（图2·8—34）。



图2·8—34



②格挡反击：乙用右直拳击打甲前胸，甲向左转体的同时，用左手向左格开来拳后，重心迅速下降，即用右前下顶肘攻击乙小腹。

③在拳的掩护下使用：甲右拳打乙面部，乘乙防上时，甲迅速上右步，重心下降，用右前下顶肘，攻击乙腹部。见（图2·8—35）。

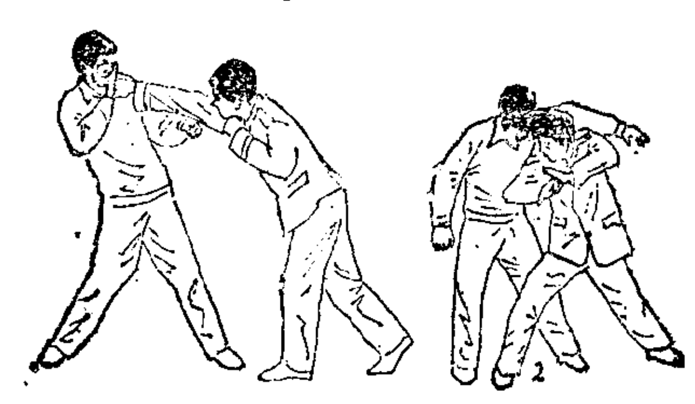


图2·8—35

二十、右后上顶肘

预备势： 左腿在前，实战步。

说明： 左掌回收扶住右拳，向右转体同时回头，右脚向

后撤步，同时右肩高提，右肘向后斜上方猛顶，左掌向后上猛推右拳，目视肘前。

要点： 猛转体，顶肘时，肩高抬。

用途： 顶击后面对手的下颌。

实战：

①被对方抓住肩反击时使用：乙从后面用左手抓住甲的左肩，甲上身稍向前倾，乙必随之向前，甲突然向右转体，右脚向后上步，猛向乙下颌顶肘。

②前后受敌反击时使用：甲与前面对手格斗时，乙从后面进攻，甲听乙脚步接近时，突然向右转体，用右后上顶肘攻击乙下颌。

③甲用左拳击打前面的对手，乙乘机从后面进攻，甲突然向后转体，重心后移，用右后上顶肘攻击乙下颌。

二十一、右后平顶肘

预备势： 左脚在前，实战步。

说明： 左掌回收扶住右拳，右后转体，同时回头，撤右脚向后上一步，同时，右肘向后平顶，目视前方。

要点： 转身上步突然，顶肘要猛，保持平行。

用途： 顶击对方胸、腹部位。

实战：

①被对方从后面抓住头发反击时使用：乙用左手从甲的右后侧将甲头发抓住，甲突然转体，用右后平顶肘顶击乙腹部。见（图2·8—



图2·8—36

36）。


图2·8—37

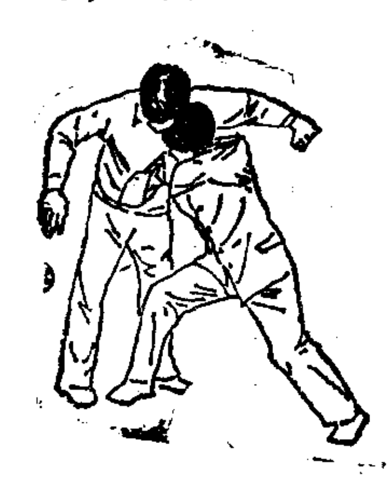
②突然反击：甲用余光注意后面，当乙想要搂抱甲时，甲突然转体用右平顶肘攻击乙方胸、腹部。

③躲闪后进攻，乙从后面用左手击打甲头部，甲上体向前倾，同时回头，避开来拳，乘其左手回收时，甲迅速向后转身上右步，用右后平顶肘攻击乙。见（图2·8—37）。

二十二、右后下顶肘

预备势：同上。

说明：左掌回收扶住右拳，向右转体、同时回头，肘尖向后下方，右脚向后上步，同时重心下降，两腿弯曲，重心偏右脚，左脚跟提起，右肘向后斜下方猛顶，左掌猛推右拳，目视肘尖。


图2·8—38

要点：转体突然，肩关节下垂，顶肘要猛。

用途：攻击对方腹裆部位。

实战：

①被对方抓住肩反击时使用：乙从甲右后方，用左手抓住甲肩时，甲重心突然下降，同时右腿向后撤步，用右下顶肘，攻击乙腹部。

②躲闪反击：乙从右后方用左直拳，击打甲面部，甲重心下降并低头，同时向后上右腿，用右后下顶肘、攻击右腹

裆部位。见（图2·8—38）。

二十三、右肘向右上顶肘

预备势： 左腿在前，实战步。

说明： 左拳回收，扶住右拳，右肘向右，右腿向右上一步，左腿紧跟，脚跟提起。右肘借身体向右的力量，向右上猛顶，左掌猛推右拳，目视前方。

要点： 向右转身上步要突然、肩关节高抬、肘尖向斜上方。

用途： 顶击对方下颌或者面部。

实战：

①突然使用：乙从甲右侧，欲抓甲的头发，等乙的手刚接触头发时，甲右腿突然向右上步，用右肘顶击乙下颌。

②防腿后进攻：乙从甲右侧，用左弹腿攻击甲裆部，甲用右腿提膝护裆，当乙回收腿时，甲右腿向右上步，同时用右肘顶击乙下颌。

③防拳后进攻：乙从甲右侧，用直拳击打甲面部，甲向后仰头后，右腿向右上步，同时顶右肘，攻击乙下颌和面部。

二十四、右肘向右平顶肘



图2·8—39

预备势： 左腿在前，实战步。

说明： 左拳回收，扶住右拳，右肘向右，右腿向右上一步，左腿紧跟，右肘借身体向右的力量，向右猛顶，右掌猛推右拳，目视肘前。

要点： 上步突然，顶肘时，肘与肩平。

用途：攻击对方胸、腹部位。

实战：

①防拳反击：乙从甲右侧，用左直拳击打甲头部，甲用左手向上格架来拳，右腿向右上步，用右肘顶乙腹胸部位。见（图2·8—39）。

②防腿反击：乙从甲右侧，用右点脚（侧踢）踢甲前胸，甲用左臂阻挡后，右腿迅速向右上步，用右肘顶击乙腹胸部位。

③躲闪后进攻：乙从甲右侧，用左摆拳击打甲后脑，甲重心下降，同时低头避过来拳，右腿向右上步，用右顶肘顶击乙肋部。

二十五、右肘向右下顶

预备势：左脚在前，实战步。

说明：左拳回收，扶住右拳，右肘尖向右下方，右腿向右上步，身体突然右转，重心下降，两腿弯曲90度左右，重心偏右，左脚跟提起，右肘向右斜下方猛顶，左掌猛推右拳，目视肘尖。

要点：上步突然，肩下垂，顶肘要猛。

用途：顶击对方腹裆部位。

实战：

①被对方抓住头发反击时使用：乙从甲右侧抓甲头发，甲不等乙抓紧，重心突然下降，右腿向右上步，用右肘顶击乙小腹。

②躲闪反击：乙从甲右侧，用直拳击打甲面部，甲用潜伏避开来拳，同时右腿向右上步，用右肘顶击乙小腹。

③格挡后反击：乙从甲右侧、用右直拳击打甲面部，甲用右肘向右格挡，同时向右转体，然后右腿向右上步，用右肘顶击乙腹部。

二十六、右前挑肘

预备势： 左腿在前，实战步。

说明： 右臂屈肘，同时向前上步，用右肘尖和小臂向上猛挑，目视肘前。

要点： 上步要快，挑肘时肩关节高提，肘尖向斜上方。

用途： 攻击对方下颌。

实战：

①阻挡反击：乙用左勾拳击打甲左肋部、甲用左臂阻挡，右腿向右前上步，用右挑肘攻击乙下颌。见（图2·8—40）。

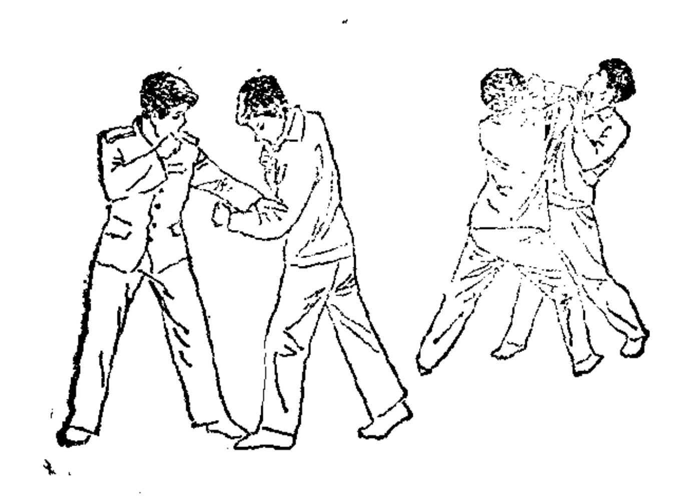


图2·8—40

②在腿的掩护下进攻：甲用右弹腿踢乙裆部，速度较慢，当乙用手来接腿时，甲右腿向前上步，用右上挑肘攻击乙下颌。

③躲闪后攻击：乙上右步用右直拳攻击甲面部、甲向右

躲闪，同时右腿向右前上步，用右挑肘攻击乙下颌。

二十七、右盘肘


图2·8—41

预备势：左腿在前，实战步。

说明：右腿向前上步，同时右臂屈肘，由右向前，用小臂外侧横打，目视肘前。见（图2·8—41）。

要点：盘肘要借腰劲。

用途：攻击对方中、上盘。

实战：

①被对方抓住右肩反击时使用：乙抓住甲左肩、用力向怀内拉时，甲借乙后拉力上右步、同时向左转体，重心下降，用右盘肘攻击乙腹肋部。（图2·8—42）。


图2·8—42

②格挡反击：乙用右摆拳击打甲面部，甲用左手上架后，迅速上右步，盘右肘，攻击乙腹部。

二十八、右砸肘


图2·8—43

预备势：左脚在前，实战步。

说明：左腿向左前上步，同时左臂屈肘，由右经上向左前猛砸，右手扶住左拳，目视前方。见（图 2·8—43）。

要点：砸肘要脆快、有力。

用途：砸对方头部。

实战：

①防摆拳反击：乙用右摆拳击打甲头部，甲用左[illegible]后、迅速上右步，用右砸肘攻击乙面部。

②防勾拳反击：乙用右勾拳击打甲左肋、甲用左臂阻挡后，左腿迅速向左前上步，用右砸肘攻击乙面部。

③配合拳法使用：近距离实战时，甲用左勾拳击打乙腹部，乘乙收腹防守时，甲迅速用右砸肘攻击乙面部。

二十九、沉肘

预备势：左腿在前，实战步。

说明：右臂屈肘小于90度，大臂高抬，拳举在头部右侧、拳顶向上，上体前俯，同时用右肘尖向下猛沉，目视前方。



图2·8—44

要点：沉肘时借身体下降力。

用途：攻击自己身体下面的对手。

实战：

①破对方抱腿：乙上步双手抱住甲腿、甲用右肘沉击乙后背或颈部。见（图2·8—44）。

②进攻倒地的对手：乙被打倒时甲突然下蹲，用右沉肘攻击对方。也可以配合脆膝攻击对方。

第三章　防守技术及其练习方法

第一节　格挡、阻挡技法

第一、上肢格挡技术

一、右臂阻挡

预备势：左腿在前，实战步。



图3·1—1

动作说明：当甲方用拳、脚向乙腹部右侧攻击时，乙上体略左移、稍含胸，右肘弯曲小于90度紧靠右肋与腹、胸部位、挡住甲方进攻。拳离下颌10公分。左拳高度不变，左臂回收，肘关节弯曲小于90度。见（图3·1—1）。

要点：与对方接触时要憋气。

用途：防止对方攻击右肋。

练习方法：

1．甲用拳、腿法攻击乙右侧腹、胸部位，乙用右肘阻挡防守。

2．甲用拳击乙头部，乙做出防上动作后，甲马上用点脚（侧踢）攻击乙右肋，乙用右肘阻挡防守。

3。甲用木棍（顶端包上海绵），击打乙右侧胸部、腹部，乙用右肘做阻挡防守。

二、左臂阻挡

预备势：左脚在前，实战步。



图3·1—2

动作说明：当对方勾拳、直拳侧踢攻击我腹部左侧时，我稍含胸，左肘弯屈90°左右放于腹前，大臂紧靠左胸和腹部。拳眼向上，右肘弯屈小于90°，斜放于胸前，右掌位于面部左侧。见（图3·1—2）。

要点：接触对方时要憋气。

练习方法：

1．按以上动作说明反复练习50次一组。

2．甲用拳、腿攻击乙的左、右侧胸、腹部位，乙用右臂、左臂阻挡防守。

3．甲用木棍（顶端包上海绵），击打乙左侧胸部、腹部，乙用左臂做阻挡防守。

三、掌心阻挡

预备势：左脚在前，实战步。

动作说明：甲直拳击乙头部时，乙右掌向前推出，迎击甲方进攻的拳，掌离面部10公分，同时头稍低。见（图3·1—3）。

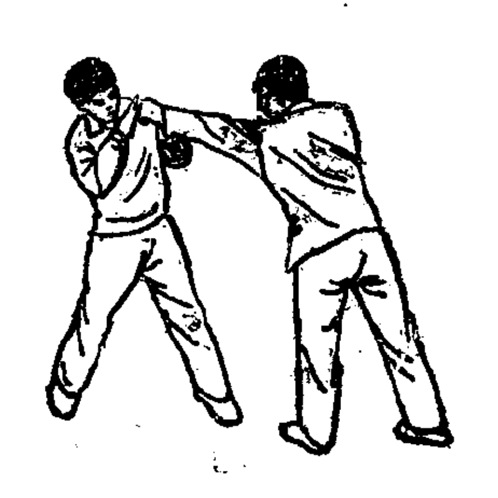


图3·1—3

要点： 迎击时的时间要掌握准确，不要转头，眼斜视前方。

练习方法：

1．甲直拳击乙头部，乙按动作说明防守。

2．甲用木棍（顶端包上海绵），点击乙头部，乙做阻挡防守。

四、拳肘阻挡

预备势： 左腿在前，实战步。

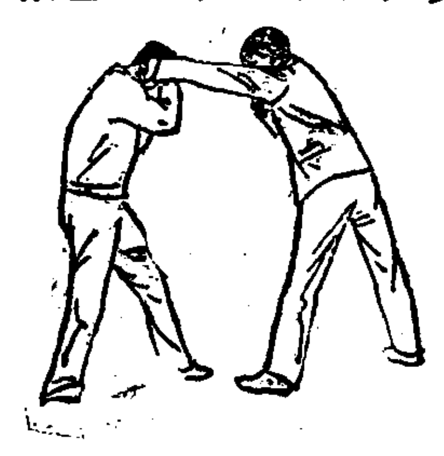


图3·1—4

动作说明之一： 甲左摆拳击打乙头部时，乙右拳向上，放于头的右侧，拳心向里，同时低头，下颌回收，将头藏在右肘和拳的后面。左拳回收于下颌左侧。翻眼斜视前方。见（图3·1—4）。

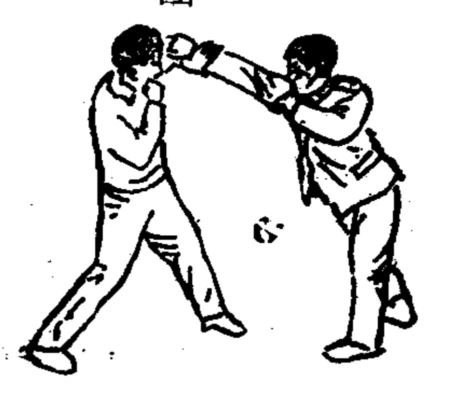


图3·1—5

动作说明之二： 甲右摆拳击打乙头部，乙左拳向上，放于头的左侧，拳心向里，同时头稍低，下颌回收，将头藏在左肘和拳的后面，右拳移到面部右侧。翻眼斜视前方。见（图3·1—5）。

要点：护头动作迅速。

用途：防对方摆拳击头部。

练习方法：

1。按以上动作说明反复练习（50次一组）。

2。甲用左，右手掌，轮换击打乙头、面部左、右侧，乙按以上动作说明做防守。

五、肘格挡

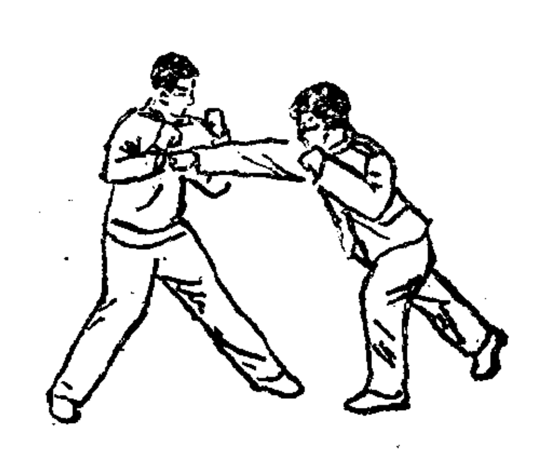


图3·1—6

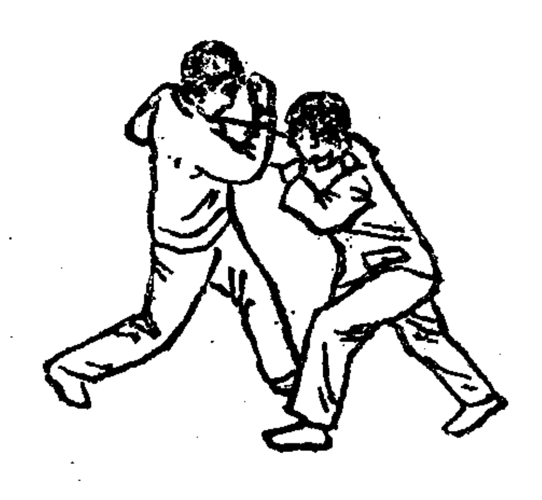


图3·1—7

预备势：同上

动作说明之一：甲直拳击乙头：胸左侧部位，乙左手前臂外侧由胸前向左、右格挡甲的来拳。见（图3·1—6）。

动作说明之二：甲直拳击乙头、胸右侧部位，乙右手前臂外侧，由胸前向左右格挡甲的来拳。见（图3·1—7）。

要点：格挡时，肘向外转动。

用途：防对方攻击上肢。

练习方法：

1．按以上动作要领反复练习50次一组。

2．甲一手各持一根木棍，左、右击打乙上体左、右侧，乙按以上的动作要点做格挡防守。

3. 甲用左、右手拳，轮换击打乙面部，乙按以上动作要点做格挡防守。

六、拍击

预备势：左腿在前，实战步。

动作要点：甲直拳击乙前胸，乙上体稍左转，右掌由胸前向左斜下方拍击，左手撤回胸前，大臂紧靠左肋，目视前方。见（图3·1—8）。

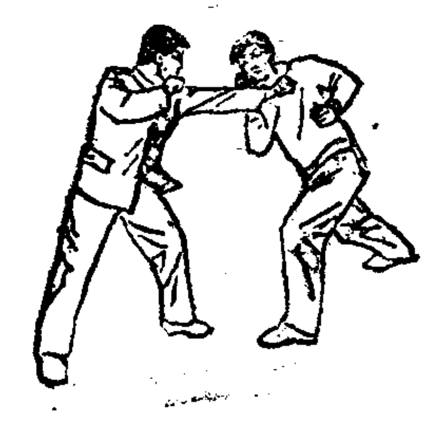


图3·1—8

要点：拍击的时间差，掌握要准确。

练习方法：

1. 按以上动作说明反复练习50次一组。

2. 甲拳击乙前胸，乙按以上动作说明做拍击防守。

七、上架

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：甲直拳击乙头部，乙右（左）臂迅速滚动向上架出，拳心向外，低头含胸。见（图3·1—9）。



图3·1—9

要点：上架动作突猛。

练习方法：

1. 按以上动作要领反复练习50次一组。

2．甲左右直拳轮换进攻乙，乙做上架防守。

3．甲手持木棍，由上向下劈打或者点击乙头部，乙做上架防守。

八、左小臂下砸

预备势： 同上。

动作说明： 甲踢乙左侧腰以下部位，乙左脚后撤、落脚于右脚前膝关节内扣成丁步，同时左臂屈肘由上向下猛砸。目视下方。见（图3·1—10）。

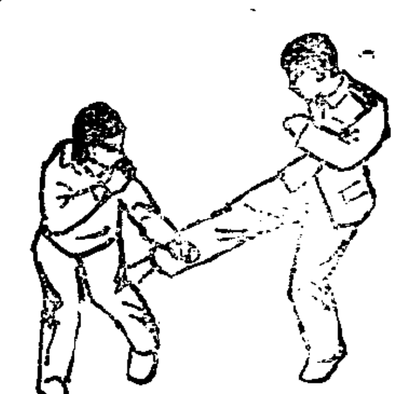


图3·1—10

要点： 下砸与撤腿配合协调，动作迅速。

用途： 防对方踢下肢。

练习方法：

1．按以上的动作说明反复练习。（50次一组）。

2．甲手持木棍（顶端包上海绵）抽打乙下肢，乙做下砸防守。

九、右小臂下砸



图3·1—11

预备势： 同上

动作说明： 甲踢乙裆下、小腹部位，乙上体左转，右膝关节内扣，右臂屈肘，由上向下猛砸，左臂屈肘小于90°，拳顶向上，放于面部左侧，目

视下方。见（图3·1—11）。

要点：下砸与右膝关节内扣同时进行。

用途：防对方攻击裆部。

练习方法：

1．按以上动作说明反复练习（50次一组）。

2．甲手持木棍（顶端包上海绵），左、右击打乙腰以下部位，乙用左右臂下砸动作防守。（1分钟一组）。

十、肩阻挡

预备势：同上。

动作说明：甲用拳击乙头部，乙闪避不及时，速提左肩阻挡来拳，同时上体向右转、低头含胸，左大臂夹紧肋部，肘关节屈肘小于90°放于胸前，目视前方。见（图3·1—12）。

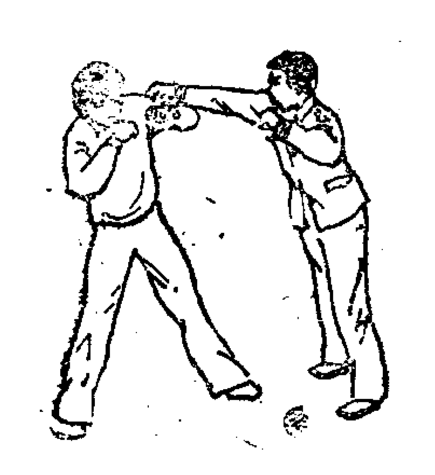


图3·1—12

要点：阻挡时左臂、肩关节要紧张。

用途：防头。

练习方法：

1．提肩练习。（50次一组）。

2．甲直拳击乙头部，乙用肩阻挡来拳。（30次一组）。

十一、双肘阻挡

预备势：同上。

动作说明：甲侧踢乙前胸，乙两小臂屈肘于胸前，两大臂夹紧身体，用两小臂阻挡甲的进攻，目视甲进攻的腿。见

(图3·1—13)。

要点： 阻挡时要憋气。

用途： 防对方猛扫前胸。

练习方法：

1．甲左、右侧踢乙前胸、后背，乙屈肘用双臂挡。甲踢后背时，乙转体用双臂挡

2．甲手持木棍（顶端包上海绵），抽打乙前胸，乙用双臂挡。

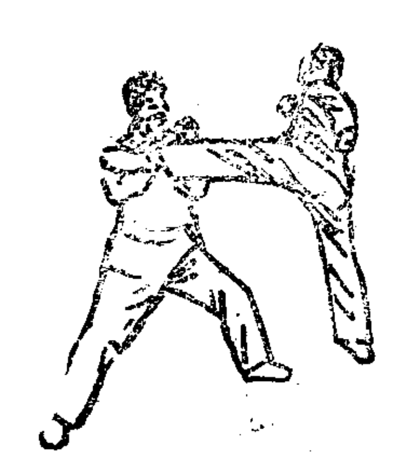


图3·1—13

十二、阻肘

预备势： 同上。

动作说明： 甲摆拳或者勾拳攻击乙时、乙用手和小臂架住甲肘弯和小臂、使甲不能发拳。见（图3·1—14）。

要点： 出手要迅速。

用途： 阻止对方发拳。

练习方法：

1．甲摆拳击乙头部，乙按以上动作说明防守。（50次一组）。



图3·1—14

2．甲勾拳击乙腹部，乙用手掌和小臂，压住甲的肘弯或小臂。

十三、阻胯

预备势： 同上。

动作说明： 甲双臂环抱乙颈部准备用膝顶撞时，乙用双掌猛推甲两胯，同时含胸收腹。见（图3·1—15）。


图3·1—15

要点：推出时，重心向前。

用途：阻止对方顶膝。

练习方法：

1．面对树，弯腰含胸，收腹低头，双手推树，两脚蹬地，重心向前。

2。按以上动作说明，两人互相练习。

十四、里刁

预备势： 同上。

动作说明： 甲直拳击乙腹部时，乙由外向里屈腕勾拨或者刁住甲的手腕，目视来拳。见（图3·1—16）。

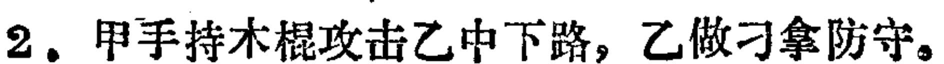

图3·1—16

要点：刁拿动作迅速。

用途：防对方进攻中下路。


练习方法：

1．俩人按以上动作说明反复练习。（50次一组）。


2．甲手持木棍攻击乙中下路，乙做刁拿防守。

十五、外采

预备势： 左腿在前，实战步。

动作说明：甲右摆拳击乙头部时，乙左小臂由里向外格挡，同时腕关节也随之由里向外将甲手腕拨出或者拿住。目视来拳。见（图3·1—17）。

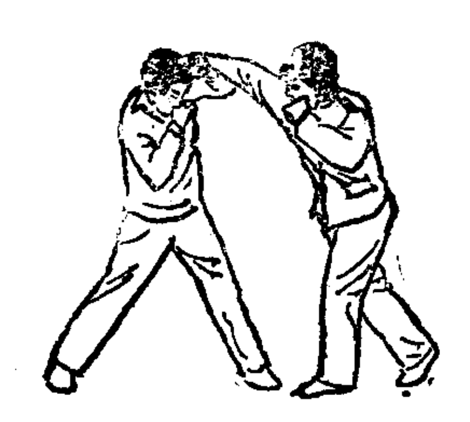


图3·1—17

要点：外采动作迅速。

用途：防守对方从两侧进攻。

练习方法：

1．按以上的动作说明反复练习。（50次一组）。

2．甲手持木棍、击打乙手腕左右侧，乙用里刁、外采的方法将木棍拿住。

十六、沉肘

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：甲直拳、正踹、攻击乙左肋时，乙重心下降，肘关节下垂、用肘尖将甲进攻的拳和脚砸下。见（图3·1—18）。



图3·1—18

要点：沉肘的时机掌握要准确。

用途：护肋。

练习方法：

甲用木棍（顶端包上海绵），点击乙左肋，乙做沉肘防守。数十次一组。

第二、下肢阻挡技术

一、小腿内侧格挡

预备势： 左腿在前，实战步。

动作说明： 当甲方踹乙腹部时乙右腿直立，左腿屈膝上提里合，用小腿内侧，将甲对方进攻腿格出体外。左拳回收到左上颌部位，右拳不动。目视前方。见（图3·1—19）。

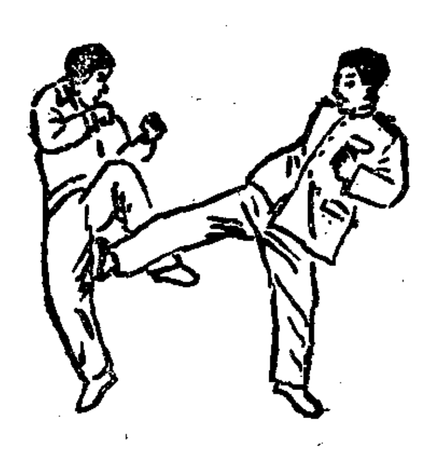


图3·1—19

要点： 提膝内扣动作迅速。

用途： 防对方正踹，侧踹腿。

练习方法：

1．按以上动作说明反复练习数次一组。

2．甲用木棍（顶端包上海绵）点击乙腹部，乙做屈膝内扣阻挡。

二、小腿外侧阻挡



图3·1—20

预备势： 左腿在前，实战步。

动作说明： 当甲方用点脚（侧踢），摆腿踢乙左侧中盘时，乙右腿直立、左腿屈膝上提外摆，用小腿外侧，将甲方进攻的腿挡在体外，左拳回

旋，肘关节弯曲小于90度，右拳不动。目视前方。见（图3·1—20）。

要点：提膝外摆动作迅速。

用途：防守对方横扫中盘。

练习方法：

1．按以上动作说明反复练习数次一组。

2．甲用木棍（顶端包上海绵）横扫乙中路，乙提膝阻挡。

三、脚外侧阻截

（一）脚下踩

预备势：左脚在前，实战步。

动作说明：当甲方弹踢乙裆以下部位时，乙右腿直立，左腿屈膝上提，将要和甲方进攻的腿接触时，迅速用脚外侧下踩甲大腿前部。见（图3·1—21）。



图3·1—21

要点：下踩时，时间差掌握得要准确。

用途：防守对方弹踢裆以下部位。

（二）脚外侧阻截

预备势：左脚在前，实战步。



图3·1—22

动作说明：当甲方将要起

腿进攻时，乙右腿直立，左腿向前伸直用脚外侧截往甲方小腿部位。（图3·1—22）。

要点： 出腿要快。

用途： 防止对方腿法进攻。

练习方法：

1. 按以上动作要领反复练习。数十次一组。

2. 甲用木棍从下向上攻击乙腰以下部位，乙用脚下踩和脚阻截甲的攻击。一分钟一组。

四、腿外侧憋

预备势： 左腿在前，实战步。

动作说明： 当乙方将要起腿进攻时，甲上体前移，甲右脚蹬地，左腿迅速前进，用左、右大、小腿外侧挡住对方进攻的腿，这时甲继续用前进步攻击对方。同时右手注意防头部。见（图3·1—23）。

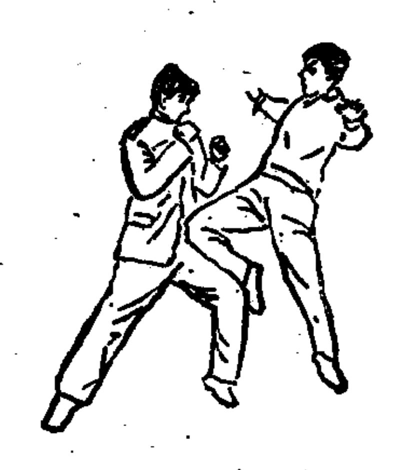


图3·1—23

要点： 前进要快，上体一定要向前。

用途： 近距离防止对方腿法进攻。

练习方法：

1. 实战步面对吊起的沙袋，推动沙袋前后摆动，当沙袋将要回摆时迅速前进，用腿外侧挡住沙袋，继续向前。（反复30次一组）

2. 俩人一组，按以上动作说明互相练习。

五、脚掌阻截

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：当乙方将要起腿进攻时，甲右腿直立，左腿向前伸直，用脚掌截住乙方大腿部位。见（图3·1—24）。



图3·1—24

要点：出腿要快，力达脚掌。

用途：防止对方用腿法进攻。

练习方法：

1．实战步面对大树站好，用左（右）腿蹬住大树，借上体前移的力量蹬踏大树。数十次一组。

2．按以上动作说明蹬踏沙袋、大树等物。数十次一组。

六、转趾腿

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：当乙方踢甲小腿时，甲左脚跟提起，膝关节内转，同时上体内转90度，左臂下垂在身体左侧，拳眼向里，右手不动，目视前方。见（图3·1—25）。

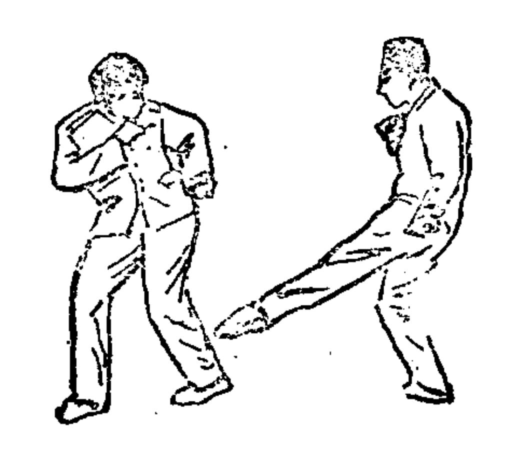


图3·1—25

要点： 转身转膝动作迅速。

用途： 防止对方踢小腿。

练习方法：

1．两块砖头间隔半步远，平放地面，练习者两脚掌踩住砖头，以腰为轴，左右转动，同时，两膝关节也随身转动。（左右各50次一组）。

2．甲手持树枝抽打乙小腿，乙做转趾脚防守。

第二节　躲闪技法及其练习方法

第一、躲闪

躲闪是防守中不可缺少的一部分，在风驰电掣的散打格斗中，少用或不用格架的动作，利用灵巧的步法和身体的后仰、摇摆、撤肩、潜伏、左右躲闪等动作，避开对方的进攻，消耗对方的体力，以便保护自己，打击对方。

一、后仰

预备势： 左脚在前，实战步。

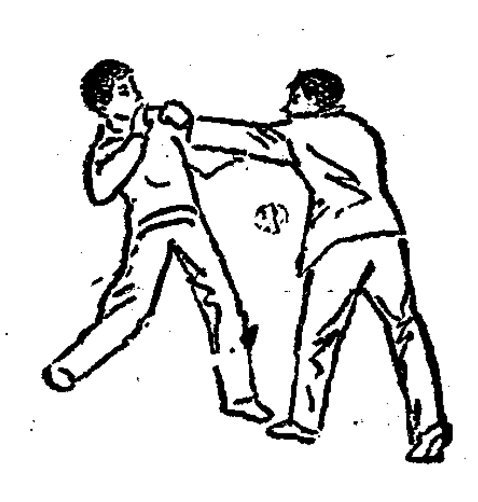


图3·2—1

动作说明： 甲冲击乙头部、前胸，乙上体后仰、左脚后撤，脚尖点地，重心放在右腿上，两腿稍弯，左手下垂在身体左侧，肘关节弯曲大于90度，斜放于胸前，下颌回收，目视前方。见（图3·2—1）。

要点： 上体不挺胸、腹，

腹。胸，后仰时身体迅速躲过攻击的拳脚，距离适好，便于反攻

练习方法：

1。练习后仰。（50次一组）。

2。甲用棍点击乙头、胸部位，乙做后仰防守。（棍的前端包上海绵）。

3。做一个拳头大小的沙袋，绕在一条长绳上，然后吊在树枝上，练习者站在沙袋中间部位，推动沙袋前后摆动，当沙袋将要打到头部时，迅速后仰躲闪。（1分钟一组）。

二、左右撤肩

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：甲直拳击乙左肩、胸部位时，乙以腰为轴，向左转动，同时迅速撤左肩，上体稍后仰。左肘关节弯曲小于90度，掌放在面部右侧，右臂屈肘大于90度，斜放在腹前，重心稍下降，含胸、收腹，目视前方。见（图3·2—2）。

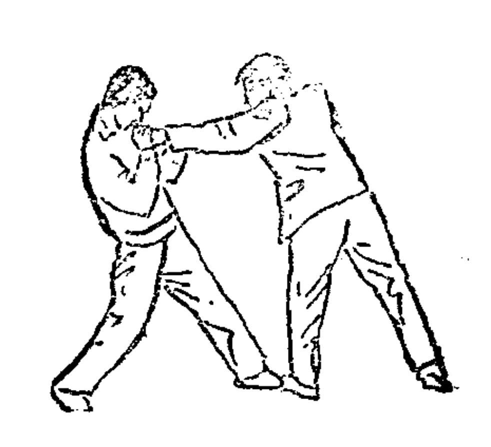


图3·2—2

甲拳击乙右肩、胸部位时，乙以腰为轴，向右转动，同时迅速撤右肩、两手保持实战动作，目视前方。见（图3·2—3）。

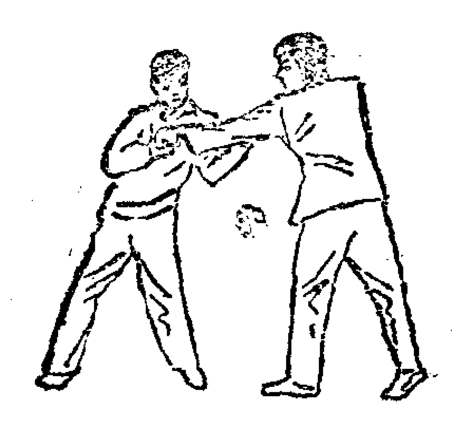


图3·2—3

要点：做到拳到肩动，以

腰为轴转动，带动肩关节后撤。

练习方法：

1．练习左右撤肩、先撤左肩后撤右肩。（各30次一组）。

2．乙两腿分开站立，与肩同宽，甲用木棍点击乙左，右肩关节处，乙两腿不动，做左右撤肩防守。

三、潜伏

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：甲直拳击乙头部，乙膝关节弯曲，重心下降，含胸收腹，翻眼看前。右拳紧靠在下颌左侧，肘关节弯曲小于90度，紧靠前胸。左拳下垂在身体左侧，小臂弯曲大于90度。见（图3·2—4）。

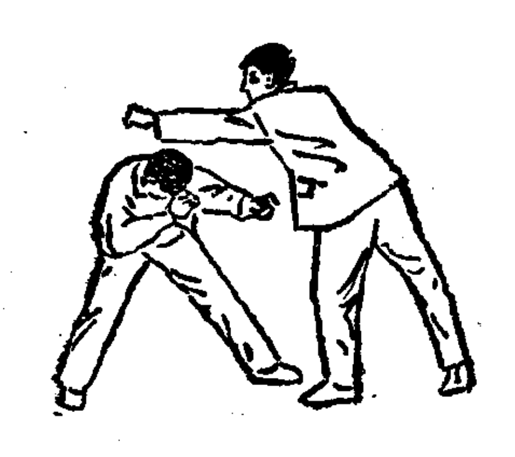


图3·2—4

要点：重心下降，臀部不要上跷，做到拳到身动。

练习方法：

1．练习潜伏。（数十次一组）。

2．甲带拳击手套，用直拳击打乙头部，乙做潜伏防守。

3．做一个拳头大、小的沙袋，缝在一条长绳上，然后吊在树枝上，练习者站在沙袋中间，推动沙袋前后摆动，当沙袋摆动要打到头部时，迅速潜伏。沙袋摆到体后时、迅速转体180度，沙袋回摆时迅速再做潜伏防守。（反复数十次一组）。

四、左右躲闪

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明之一：甲直拳击乙头部或左肩时，乙右脚向右前方迈步或者向右后方退步。

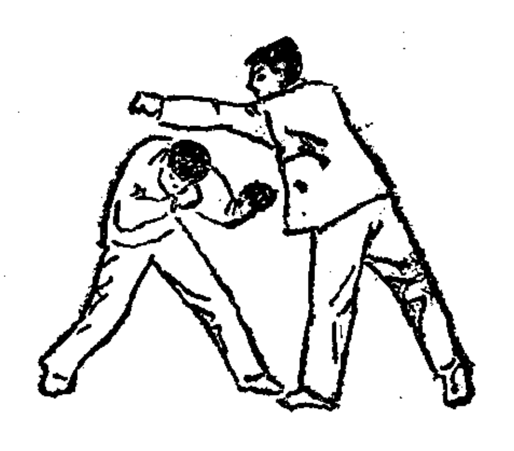


图3·2—5

重心下降，上体向右倾斜，左腿内扣，脚跟提起，右腿弯曲大于90度，含胸收腹，左臂回收于腹前，右肘关节弯曲小于90度，斜放在胸前，掌放在下颌左侧。翻眼斜视前方。见（图3·2—5）。

动作说明之二：甲直拳击乙头部或右肩时，乙左腿向左侧迈出一步，右腿膝关节内扣，脚跟提起，同时重心下降，上体向左侧倾斜，含胸收腹，左臂弯曲左掌紧靠脸的右侧，右臂弯曲大于90度斜放在腹前，拳心向内，拳顶向斜下方，翻眼斜视前方。见（图3·2—6）。



图3·2—6

注：甲击乙肩部时、乙躲闪动作要稍大、甲击乙头部时、乙躲闪动作稍小。

根据对方进攻的迅速来决定是撤步或上步。

要点：动作敏捷，拳到身动。

练习方法：

1。按以上的动作要领练习，左右躲闪，50次一组。

2。甲带上拳击手套，用直拳击打乙头部，乙两脚开立面向甲，头部做左右躲闪，上体动作越小越好。

3。把一个拳头大小的沙袋，缝在一条长绳上，然后吊在树枝上。练习者站在沙袋中间，推动沙袋前后摆动，当沙袋摆动要打到头部时迅速做左（右）躲闪。

五、摇摆

预备势： 左脚在前，实战步。

动作说明： 甲右摆拳或直拳，攻击乙上盘时，乙左脚向左侧方向迈出半步左右，上体向右侧俯身，重心下降，经下向左上方摆动，摆动时右掌紧靠下颌。起身成实战步。见（图3·2—7）。

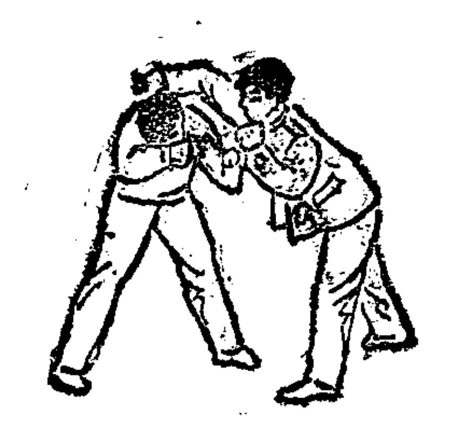


图3·2—7

甲左摆拳或直拳，攻击乙上盘时，乙右脚向右前方上步，上体向左侧俯身，重心下降，经下向右侧上方摆动，摆动时右掌紧靠下颌左侧。左拳在身体左侧下垂，肘关节弯曲90度左右，左脚跟提起，膝关节弯曲内扣，右腿弯曲大于90度，眼斜视前方。见（图3·2—8）。

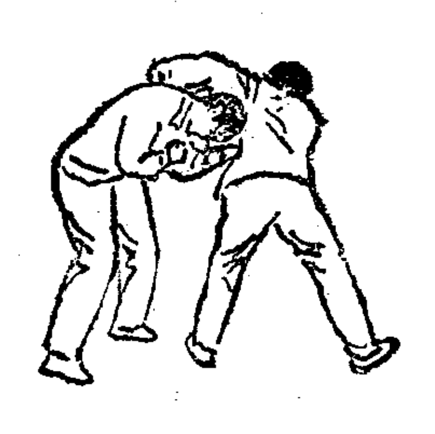


图3·2—

练习方法：

1．做左、右摇摆。（各20次一组）。

2．甲手持树条，抽打乙头部、胸部、后背，乙做摇摆防守。（左右各20次一组）。

3．甲带上拳击手套，左右摆拳击打乙头部，乙做摇摆躲闪。

注意以上动作练习都要由慢到快，由易到难，由轻到重，由简到繁。

第三节　防守反击法

防守反击法，是在各种防守技术已经掌握的基础上进行的，在散打比赛中和对敌斗争中，要根据双方的体力，技术水平等情况来决定是否采用哪种防守反击技术。如果对方力量很大，进攻较猛，或者手中有凶器等，就应该采用防守反击技术，多在败退中反击，尽量不和对方接触，多使用躲闪反击技术。因为在对敌斗争或者比赛中，几次较好地躲闪能使对方势气大减，还能消耗对方的体力。如果对方力量不比你力量大，但体力较好，进攻较频，你应采用格架和阻挡反击。这样与对方接触较多，距离较近，反击成攻率较高。

总之，根据不同的对手，采用不同的防守技术，根据场上的情况要灵活的运用。下面的防守反击技术也不必全部掌握，要有重点的掌握，根据自已的技术水平，身高、力量，体力等情况来掌握和运用它。无论哪种方法被你选中，都要在实战中反复练习，初练时可能不顺手，时间差和距离感掌握不好经常被对方击中，这是正常的，但不要灰心，多动脑筋查找被对方击中的原因，由慢到快，由轻到重，由简到

繁，反复锻炼，终会运用自如的。

防守反击

1．上肢防守反击：这种方法，是用两臂、双肩格挡和阻挡对方上下肢的进攻后，乘机而入，用各种踢打、摔、拿方法反击对方。

2．下肢防守反击：这种方法是用两腿里、外格挡和阻挡对方的拳法、腿法后进攻。还用大腿、小腿外侧憋对方，在近距离中防止对方起腿之后乘机而入，反击对方。

3．躲闪反击：这种方法，是用上体前、后、左、右、上、下、摆动配合步法避开对方的进攻后，乘机而入，用各种进攻方法反击对方。

一、上肢格挡反击

（一）右臂上架反击

预备势：左腿在前，实战步。

进攻动作说明：乙左拳攻击甲上盘。

反击之一，甲右臂上架，用左直拳攻击乙面部或者腹部。

要点：格挡和冲拳间隔时间越短越好。

之二、甲右臂上架，同时，右腿向左前方上步，用左勾拳击打乙腹部接右摔手击打乙面部。

要点：上步要果断，拳连手要快。

之三：甲右臂上架，用左摆拳右直拳攻击乙面部。

要点：右直拳要狠。

之四、甲右臂上架，右腿上步，上体左转大于90度，同时用右摔手或者拍手攻击乙面部，左手放于下颌右侧，眼睛

斜视前方。

要点：格挡后迅速下滑，动作要连贯。



图3·3—1

之五：格挡后甲右臂上架，用左弹腿踢乙裆部。见（图3·3—1）。

要点：出腿要快。

之六：甲右臂上架，上身向右倾斜，用左点脚踢乙腹部，右脚正蹬踹乙左肋。

要点：连环腿法不要间断。

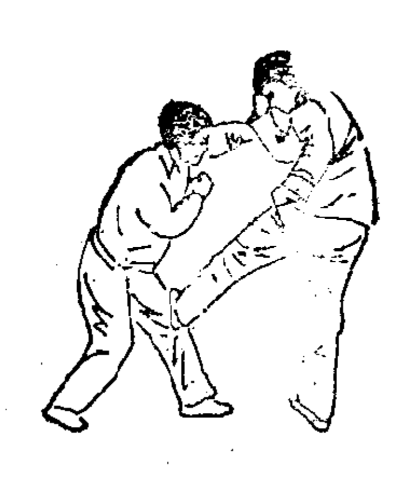


图3·3—2

之七：甲右臂上架，上体右转用左踩腿踢乙的左膝内侧。见（图3·3—2）。

要点：出腿要快。

之八：甲右臂上架，上体右转，用左搓脚踏击乙左脚。同时右拳回收在下颌左侧。

要点：搓脚要突然。



图3·3—3

之九：甲右臂上架向前上推，左手由上向下勾住乙肘弯处向后下方拉。上体向右前方. 见（图3·3—3）。

要点：两手用力要合。

之十：甲右臂上架，顺势下滑夹住乙的[illegible] 用夹颈挑或者缠腿翻将乙摔倒。见（图3·3—4）。

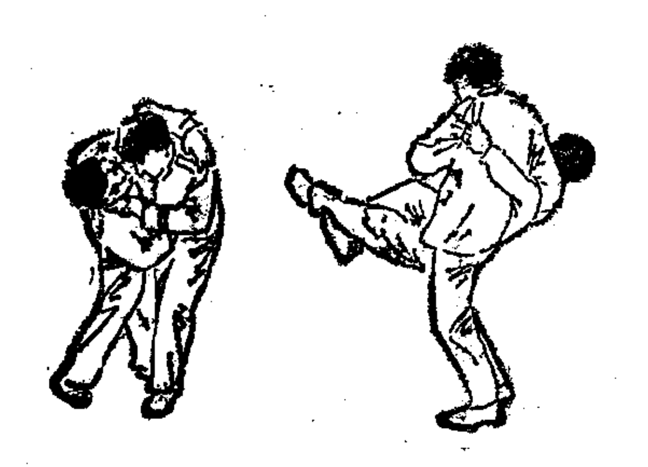


图3·3—4

之十一：甲右臂上架，同时右腿上步落在乙两脚后，重心下降，双手抱腰将乙抱起，使用原地抱将乙摔在体侧。

要点：进身要果断。

(二)左臂上架反击

预备势：左腿在前，实战步。

进攻动作说明：乙右直拳或者摆击甲面部。

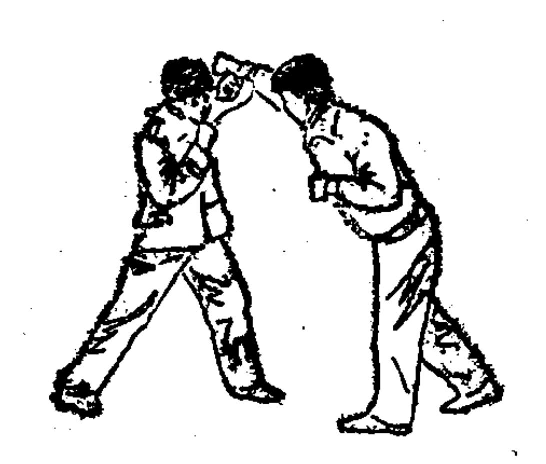


图3·3—5

反击之一：甲左臂上架，同时用左直拳击打乙面部。如乙左腿后退，甲用右点脚踢乙裆腹部位。见图(3·3—5)。

之二：甲左臂上架，同时用左前进步右勾拳击打乙腹部，左直拳击打乙面部。见（图3·3—6）。



图3·3—6

要点：进步要快，拳连拳不要间断。

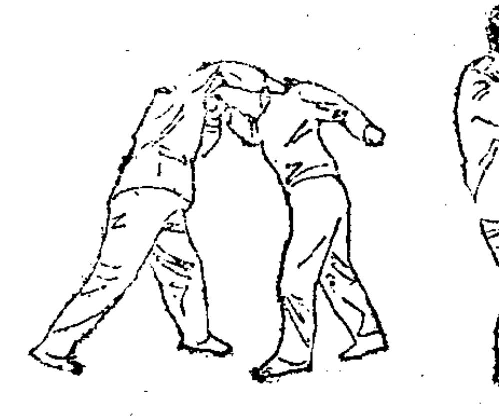



图3·3—7

之三：甲左臂上架，用右摆拳击打乙面部，左弹腿踢裆部。见（图3·3—7）。

要点：拳脚动作要连贯。



图3·3—8

之四：甲左臂上架，用右点脚踢乙腹部。

要点：出腿要快。

之五：甲左臂上架，用右正蹬踹乙腹、胸部位。见（图3·3—8）。

要点：踹腿要猛。

之六：甲左臂上架，用垫步左弹腿攻击乙裆部。

要点：出腿要快。

之七：甲左臂上架，上体右转，左臂顺乙右臂下滑摔击或拍击乙面部。左侧踹腿，击乙右肋或腹部。见（图3·3—9）。

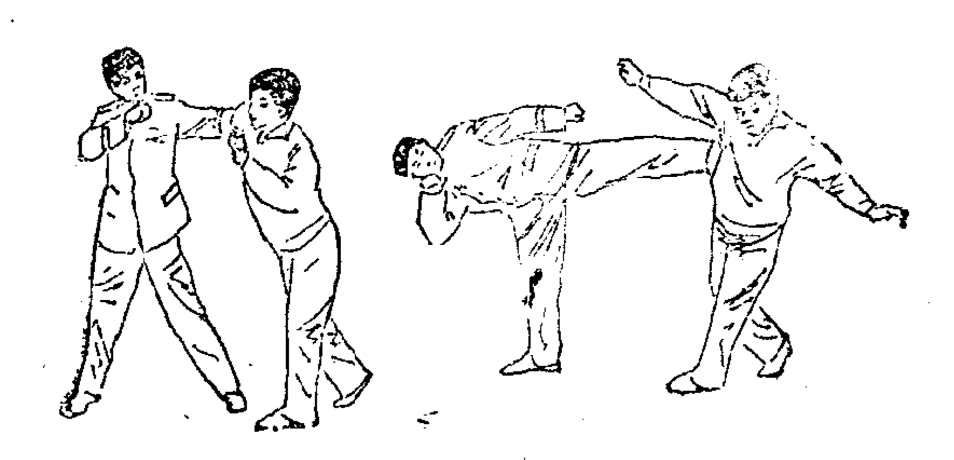


图3·3—9



图3·3—10

要点：摔掐动作脆而快，踹腿要有力。

之八：甲左臂上架，顺势下滑切住乙的脖颈右侧，同时用左疾步，左腿落在乙的左脚后侧，用脑切子将乙摔倒。见（图3·3—10）。

要点：进步要果断，上体向前，注意防上。

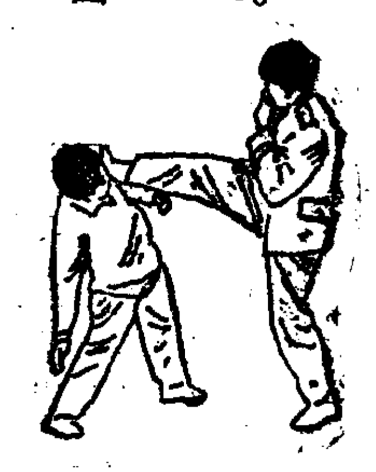


图3·3—11

之九：甲左臂上架，上体左转，用右里合腿攻击乙面部。见（图3·3—11）。

要点：出腿要快。

之十：甲左臂上架，用右前半扫腿攻击乙左腿外侧。

要点：扫腿要果断有力。

（三）右臂阻挡反击

预备势：左腿在前，实战步。

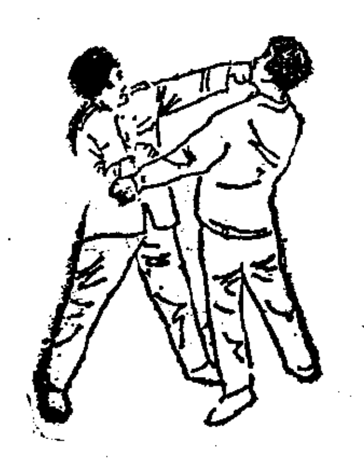


图3·3—12

进攻动作说明：乙用拳或者腿击打甲腹部。

反击之一：乙用左勾拳攻击甲腹部时，甲用右臂阻挡后，再用左直拳击打乙面部。见（图3·3—12）。

要点：阻挡时臂要紧张，还击要有力。

之二：乙用左勾拳击打甲腹部，甲用右臂阻挡后，再用




图3·3—13

左摆拳或者左勾拳反击乙面部或者腹，再用弹腿踢裆。见（图3·3—13）。

要点：组合拳要快、猛。

之三：乙用左点脚踢甲腹部，甲用右臂阻挡后，再用左弹腿踢乙裆部，接左直拳击打乙面部。见（图3·3—14）。

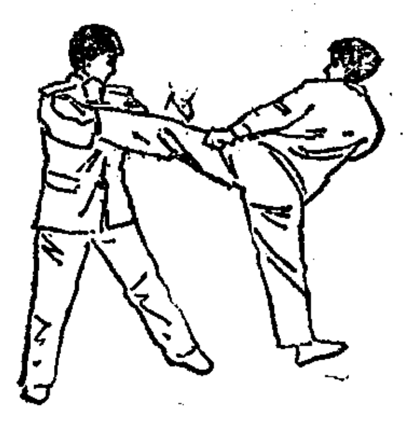


图3·3—14

要点：出腿要快，冲拳要猛。

之四：乙用左点脚踢甲腹部，甲用右臂阻挡后，再用左点脚踢乙腹，胸部位。见（图3·3—15）。



图3·3—15

要点：出腿要快。

之五：乙用左点脚踢甲腹部，甲用右臂阻挡后，用左正踹踹乙胸腹部位。见（图3·3—16）。

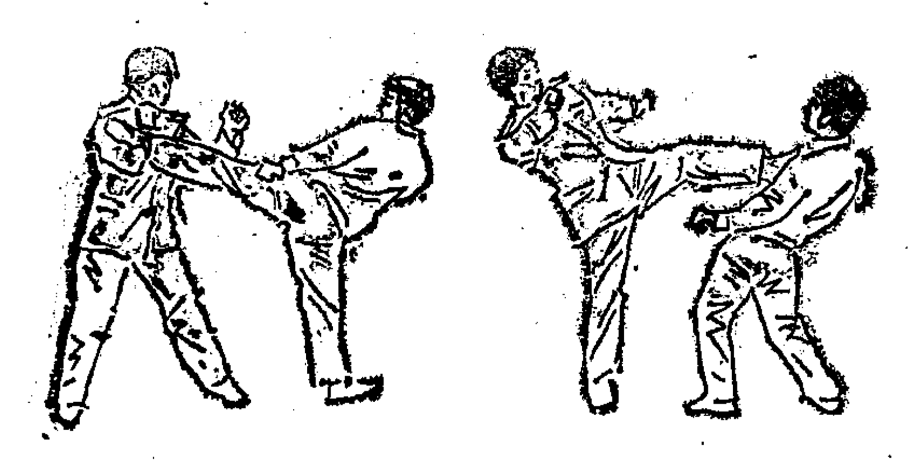


图3·3—16

要点：踹腿要猛。

之六：乙用左点脚踢甲腹部，甲用右臂阻挡，等乙左脚在体前落地时，甲左脚上步落在乙的左脚后侧，用脑切子将乙摔倒。见（图3·3—17）。

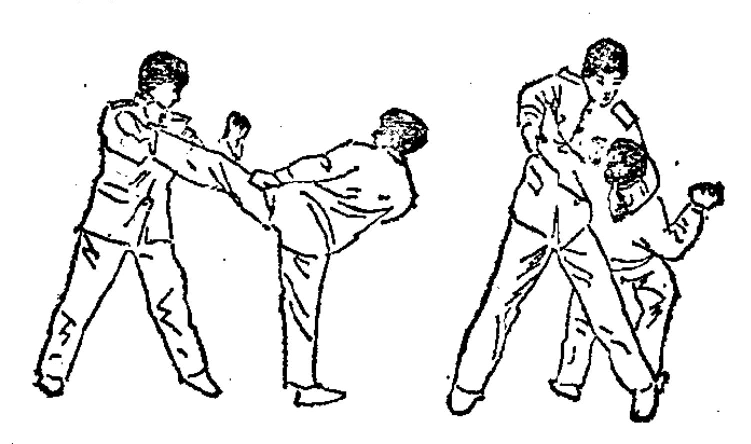


图3·3—17

要点：上步要及时，上体前倾。



图3·3—18

之七：乙用左点脚踢甲腹部，甲用右臂阻挡后，用左跳踹踹击乙的右膝内侧，或者前胸。

要点：跳踹起动要快。

之八：乙用左点脚踢甲腹

胸部，甲用右臂阻挡后，右腿上步。用左搓脚搓击乙右脚趾，用左掖拳击乙腹部。见（图3·3—18）。

之九：乙用左点脚踢甲腹部，甲用右臂阻挡后，右腿上步，用左侧膝顶击乙裆部。

要点：进步要快。顶膝要突然。

之十：乙用左点脚踢甲腹胸部，甲用右臂阻挡后，用垫步左丁腿踢乙右小腿，左直拳击打乙面部。

要点：丁腿要快，直拳要有力。

（四）左臂阻挡反击

预备势：左腿在前，实战步。

进攻动作说明：乙用右摆拳或者左点脚，摆腿等攻击甲裆以上，头以下左侧部位。

反击之一：乙右摆拳攻击甲左肋时，甲用大、小臂阻挡来拳，上体左转，用右直拳击打乙面部。

要点：阻挡时臂要紧张，反击有力。

之二：乙左下直拳击打甲左肋时，甲用左臂阻挡，等乙拳回收时，甲用左弹腿踢乙裆部。见（图3·3—19）。

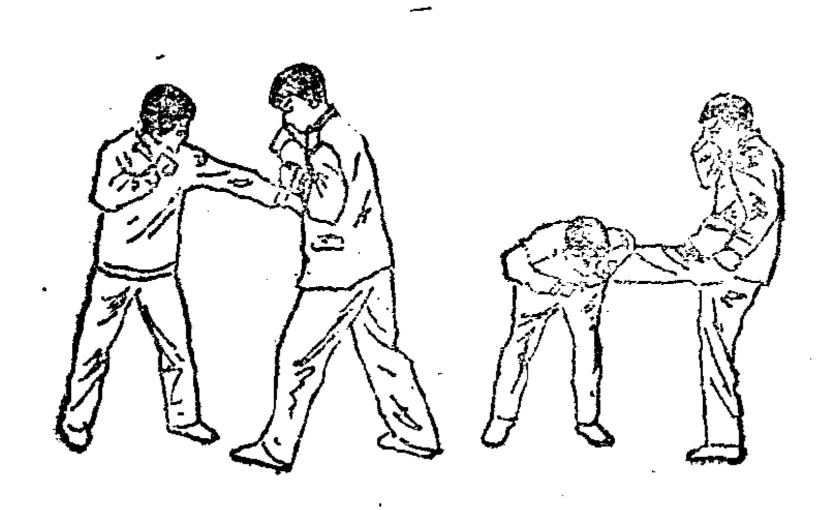


图3·3—19

要点：掸腿时机，要掌握准确。

之三：乙左点脚踢甲左肋，甲用左臂阻挡，同时用右点脚踢乙腹、胸部位。

要点：出腿要快。

之四：乙右点脚踢甲后背，甲上体左转，肘弯小于90度，用左臂阻挡，等乙右腿回收时，用垫步左正踹踹乙胸部。

要点：转体要快，踹腿要突然。

之五：乙右点脚踢甲左肋，甲用左臂阻挡，同时用左侧踹踹击乙胸部。见（图3·3—20）。



图3·3—20

要点：不等对方腿收回时，迅速发腿。

之六：乙右点脚踢甲后背，甲上体左转，肘弯小于90度，用左臂阻挡，等乙右腿将要回收时，甲用右里合腿踢乙面部。见（图3·3—21）。

之七：乙右点脚踢甲后背，甲上体左转，肘弯小于90度，用左臂阻挡之后，用右腿正踹踹击乙腹部。

要点：踹腿要猛。

（五）掌心阻挡反击

预备势：左腿在前，实战步。

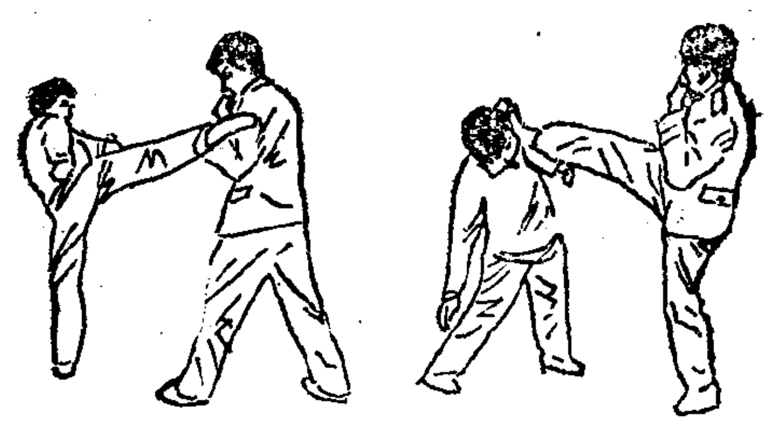


图3·3—21

进攻动作说明：乙左直拳击打甲面部。

反击之一：甲用右掌迎击来拳，用左直拳击打乙面部。

要点：迎击时机掌握要准确，反击动作要快。

之二：甲用右掌迎击来拳，用左摆拳击打乙面部。

要点：同之一要点。

之三：甲用右掌迎击来拳，用左弹腿踢乙裆部。见（图3·3—22）。

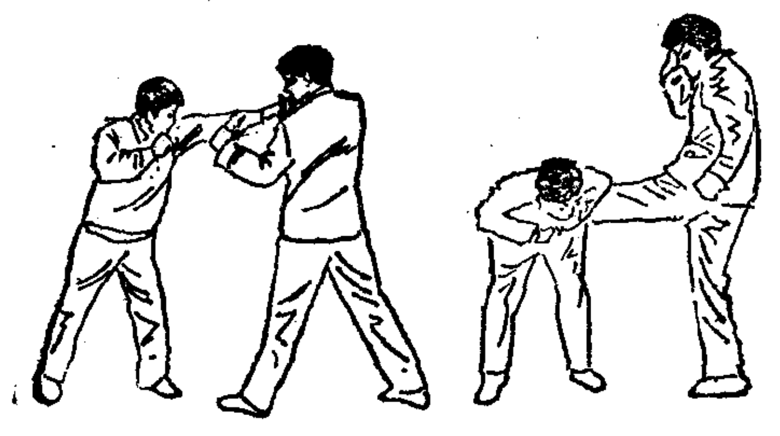


图3·3—22

要点：出腿迅速快。

之四：甲用右掌迎击来拳，用左点脚踢乙腹胸部位。

要点：出腿突然。

之五：甲用右掌迎击来拳，同时用右踹腿踹乙腹胸部。

见（图3·3—23）。



图3·3—23

要点：手脚齐出。

（六）左拳阻挡反击

预备势：左腿在前，实战步。

进攻动作说明：乙右摆拳击打甲头部。

反击之一：甲用左拳向上放于头的左侧，拳心向里，同时低头，用左拳阻挡，同时左腿向前上步，用左直拳打乙面部。见（图3·3—24）。

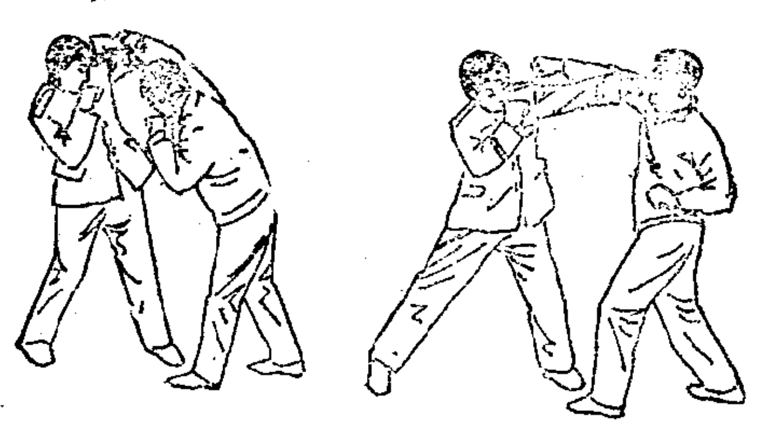


图3·3—24

要点：进步要果断，出拳有力。

之二：甲用左拳阻挡，用右摆拳或左直拳攻击乙面部。

要点：拳连拳不要间断。

之三：甲用左拳阻挡，用左弹腿踢乙裆部。

要点：出腿要快。

之四：甲用左拳阻挡，上体向左倾斜，用左踹腿踹乙腹胸部位。见（图3·3—25）。

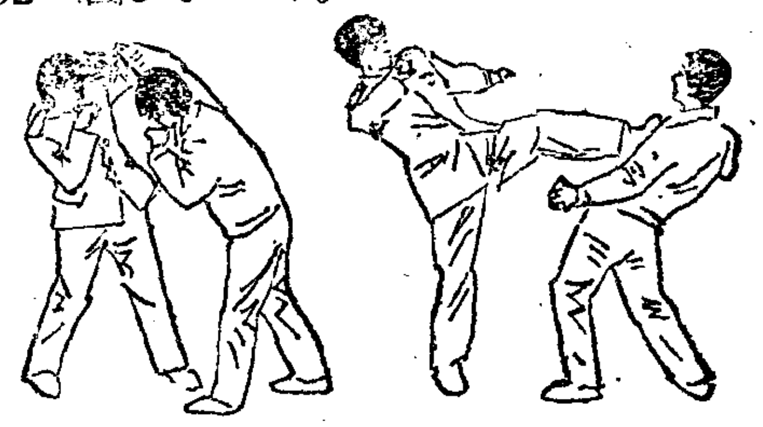


图3·3—25

要点：出腿要快。

之五：甲用左拳阻挡，用右直拳击打乙面部，乙上体后仰，甲用双抱腿或者用抱单腿将乙摔倒，如乙左腿后撤，用左跳踹踹乙腹胸部位。见（图3·3—25）。

要点：抱腿俯身要快。

之六：甲用左拳阻挡，用直拳击打乙面部。

要点：出拳要快，猛。上体前倾。

（七）右拳阻挡反击

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：略同左拳阻挡反击，惟有动作左右相反。

（八）左臂格挡反击

预备势：左腿在前，实战步。

进攻动作说明：乙用拳攻击甲上盘。

反击之一：乙用右直拳击打甲胸部，甲用左臂向左格挡来拳，用右直拳击打乙面部。见（图3·3—26）。




图3・3—26

要点：格挡要及时，反击有力。

之二：乙用右直拳击打甲胸部，甲用左臂向左格挡之后，上体左转，用右点脚踢乙左肋。

要点：出腿要快。

之三：乙用左直拳击打甲胸部，甲用左臂向左格挡，同时上体右转，用左弹腿踢乙裆部或者用左点脚踢乙腹胸部。



图3・3—27

要点：格挡及时，出腿要快。

之四：乙用右直拳击打甲胸部，甲用左臂向左格挡来拳，用左侧踹踹击乙腹部。见（图3・3—27）。

要点：同之三

之五：乙用右直拳击打甲胸部，甲用左臂向左格挡来拳，上体向右转，右手护面部左侧同时低头，用左搓脚击乙左脚趾，也可以用左轴手抽乙腹部。再用搓脚。见（图3・3—28）。

要点：搓脚要突然。

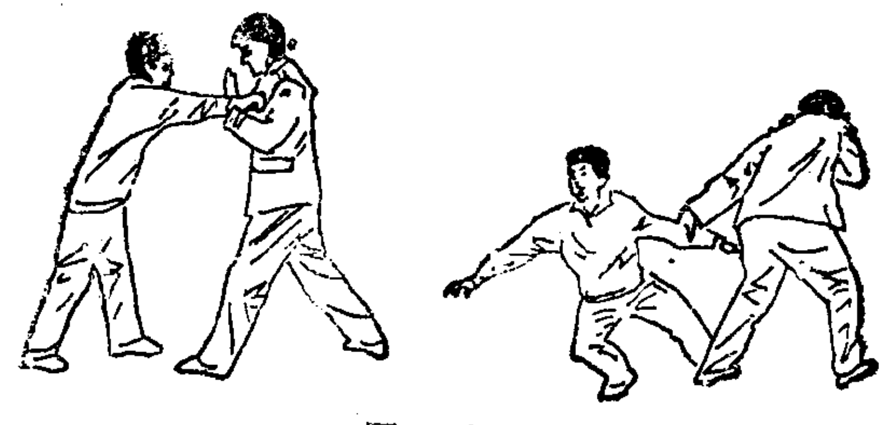


图3·3—28

（九）右臂格挡反击

预备势：同上。

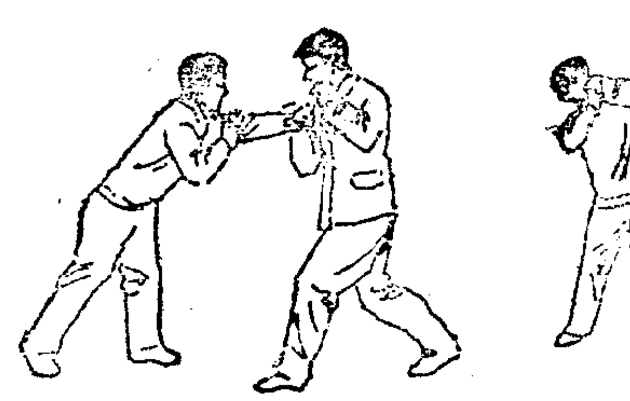
动作说明：略同左臂格挡反击，惟有动作左右相反

（十）右手拍击反击

预备势：同上。

进攻动作说明：乙直拳击打甲胸部。

反击之一：乙左直拳击打甲胸部，甲用右手向斜下拍击乙左拳外侧，用左摆拳或左直拳击打乙面部。见（图3·3—29）



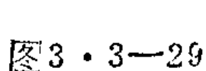


图3·3—29

要点：出拳时肘稍抬起。

之二：乙右直拳击打甲胸部。甲用右手拍击乙左拳外

时，用右正踹或者右点脚踢乙肋部。见（图3·3—30）

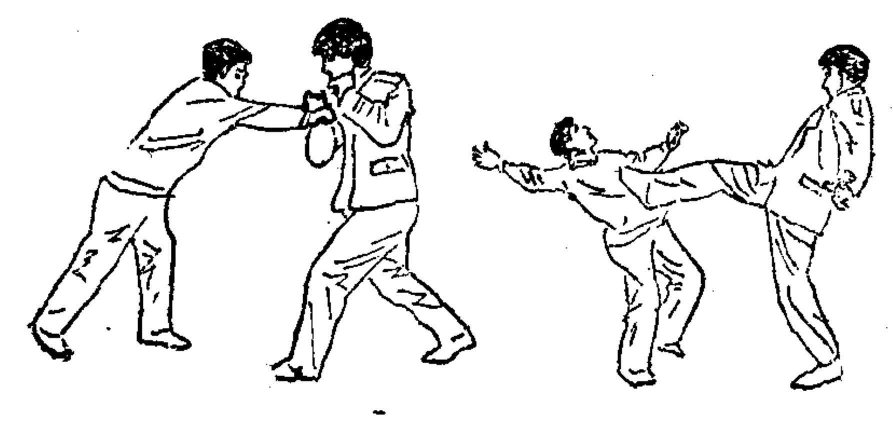


图3·3—30

要点：动作连贯，出腿要猛。

之三：乙左直拳击打甲胸部，甲用右手拍击乙左腕外侧，用左弹腿踢乙裆部。

要点：拍击要准确，出腿要快。

之四：乙右直拳击打甲胸部，甲用右手拍击乙右腕内侧，用左弹腿踢乙裆部或者用左点脚踢乙腹胸部位。见（图3·3—31）。

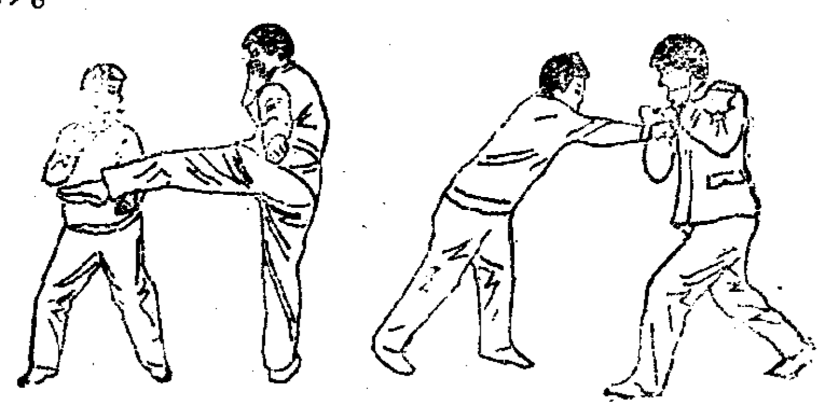


图3·3—31

要点：同之三。

之五：乙用右直拳击打甲胸部，甲用右手拍击乙右拳内侧，用右丁腿踢乙左小腿，当乙俯身时，用左掌拍打或者穿掌穿击乙眼睛。见（图3·3—32）。

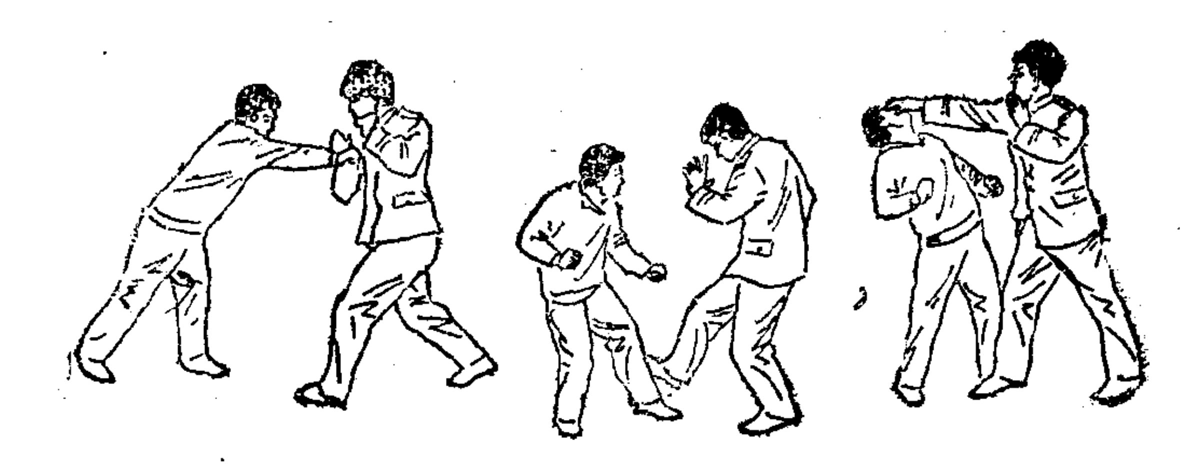


图3·3—32

要点：拍击准确，穿掌突然。

之六：乙用右直拳击打甲胸部，甲用右手拍击乙右拳内侧，用右搓脚搓击乙左脚，同时左披拳击打乙腹部，击中后马上变左反弹拳砸乙面部。

要点：拍击要准确，反击要猛。

之七：乙用右直拳击打甲胸部，甲用右手拍击乙右拳内侧，用左点脚踢乙腹部，右点脚踢左肋。

要点：同之三。

之八：乙用右直拳击打甲胸部，甲用右手拍击乙右拳内侧，用左丁腿踢乙左小腿，接右臂劈砸击乙脖颈左侧。见（图3·3—33）。





图3·3—33

要点：拍击准确，劈打要猛。

（十一）左小臂下砸反击

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：乙用腿法攻击甲左腿和臂部。

反击之一：乙左弹腿踢甲左小腿，甲左腿后退成丁步，用左臂下砸乙左小腿胫骨，之后左腿上步用左直拳或者左摆拳击打乙面部。

要点：下砸及时，上步要快，出拳要疾。

之二：乙左弹腿踢甲左小腿，甲左腿后退成丁步，同时左臂下砸乙左小胫腿骨，用左跳踹踹击乙腹部。见（图3·3—34）。

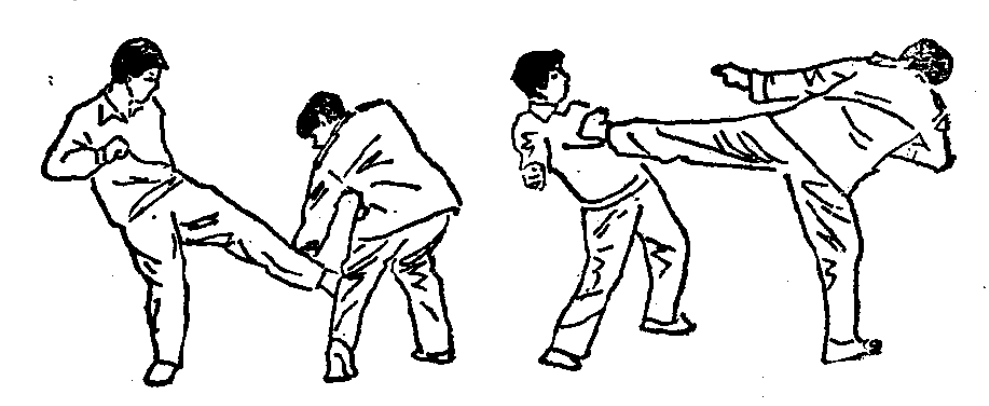


图3·3—34

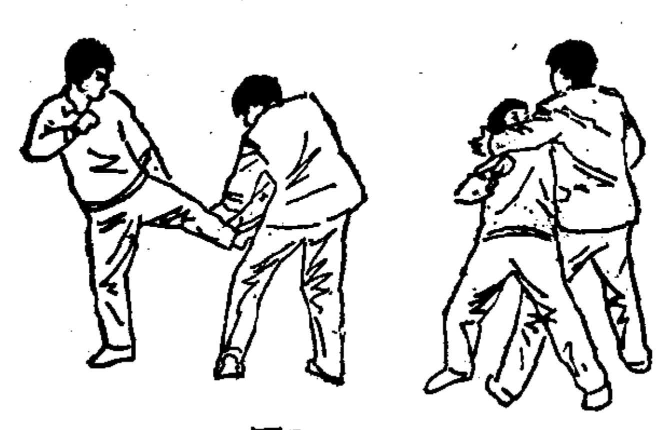


图3·3—35

之三：乙用左侧踹踹乙左大腿前部，甲左腿稍后退成高丁步，同时左臂下砸乙左小腿外侧，左脚迅速上步落在乙左腿后侧，用脑切子将乙摔倒。见（图3·3—35）。如乙左腿后撤逃出，甲用垫步左侧踹踹乙腹、胸部位。

之四：乙用右弹腿踢甲左大腿外侧，甲用左臂下砸乙右小腿胫骨后，用疾步左丁腿踢乙左小腿，左直拳击打乙面部。见（图3·3—36）。

要点：下砸准确，出腿快，出拳狠。



图3·3—36

之五：乙用右弹腿踢甲左大腿外侧，甲用左小臂下砸乙右小腿后，同时用右点脚踢乙裆、腹部位。

要点：下砸及时，点脚要快。

之六：乙用右弹腿踢甲左大腿外侧，甲用左小臂下砸乙右小腿等乙右腿向体后回收时，甲用上步左弹腿攻击乙裆部，随即右摆拳击打乙面部。

要点：下砸及时，腿、拳动作连贯。

之七：乙用右弹腿踢甲左腿外侧，甲用左小臂下砸乙右小腿，等乙右腿刚回收时，甲用左卧蹬踹乙左膝。见（图3·3—37）。

要点：下砸准确，卧蹬突猛。

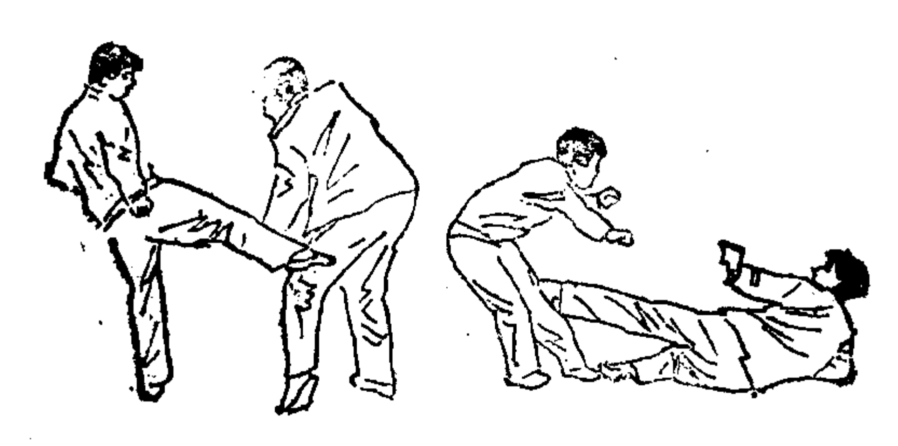


图3·3—37

（十二）右小臂下砸反击

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：乙用腿法攻击甲裆以下部位。

反击之一：乙用弹腿踢甲裆部，甲右膝内扣，同时右小臂下砸乙左小腿胫骨，之后左腿上步用左直拳或者左右直拳击打乙面部。见（3·3—38）。

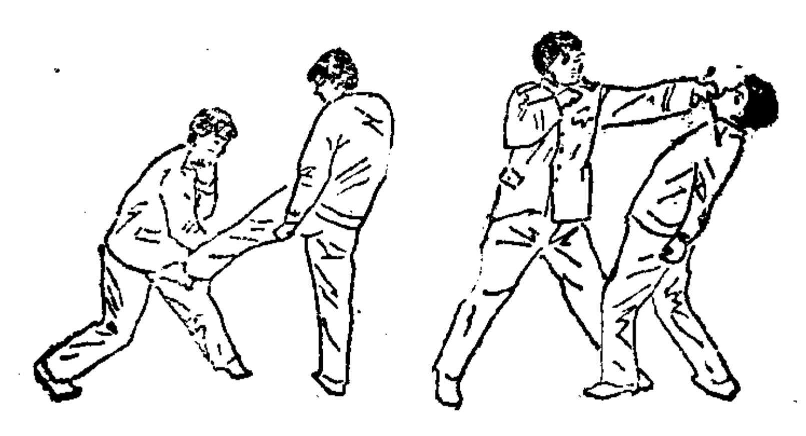


图3·3—38

要点：下砸及时，出拳突然。

之二：乙用左弹腿踢甲裆下部位，甲右膝内扣，同时右小臂下砸乙左小腿，之后用左点脚或者左弹腿踢乙裆部。见（图3·3—39）。

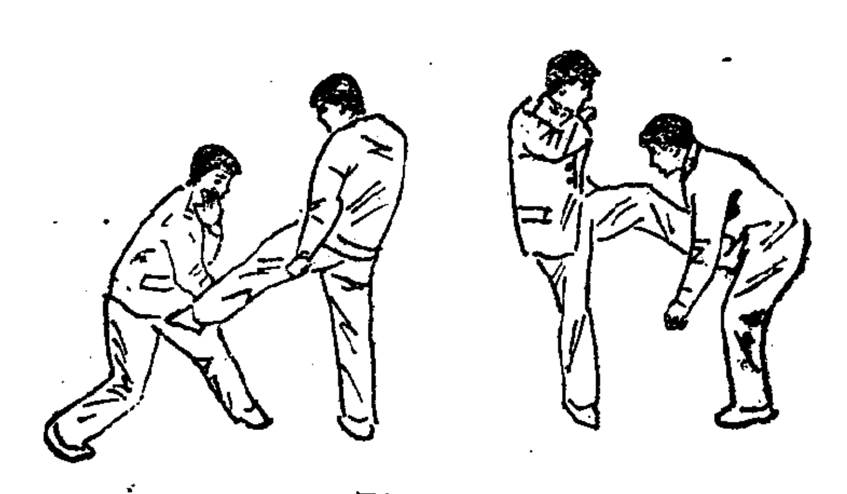


图3·3—39

要点：下砸及时，起腿要快。

之三：乙用右弹腿踢甲裆部，甲用右小臂下砸后，用右点脚或者右弹腿踢乙裆部。

要点：同之二。

之四：乙用左点脚踢甲裆部，甲用右小臂下砸乙左小腿，之后用垫步左正（侧）踹踹击乙腹、胸部位。见（图3·3—40）。

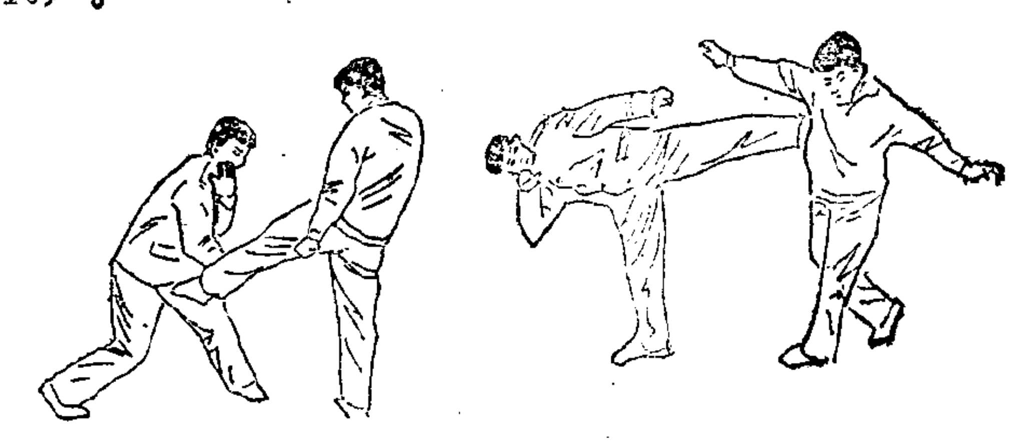


图3·3—40

要点：同之二。

（十三）肩阻挡反击

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：乙用直拳、摆拳攻击甲面部左侧。

反击之一：乙用摆拳击打甲面部下颌左侧时，甲左肩上提，下颌回收，稍低头，用左肩阻挡来拳，之后用左下直拳击打乙腹部。见（图3·3—41）。

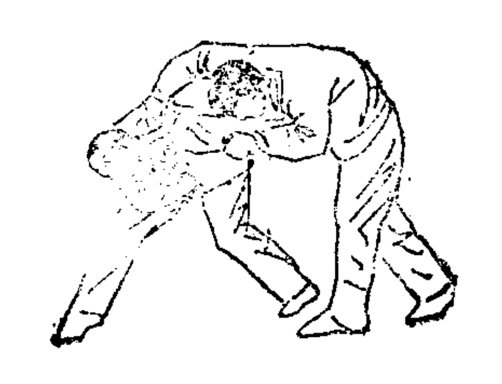


图3·3—41

要点：肩阻挡及时，出拳快。

之二：乙用右直拳击打甲面部或下颌左侧时，甲左肩上提，下颌回收，稍低头，用左

肩阻挡来拳，之后用右摆拳击打乙面部。

要点：同之一。

之三：乙用右摆拳击打甲面部左侧，甲左肩上提，下颌回收，稍低头。用左肩阻挡来拳，同时用左侧踹踹乙左大腿。见（图3·3—42）。

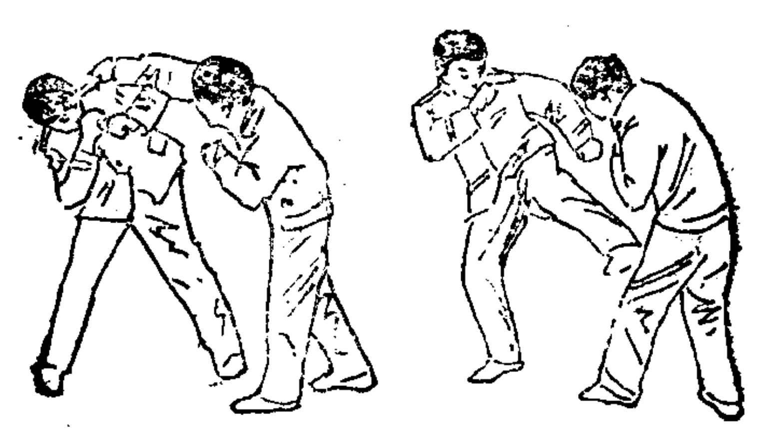


图3·3—42

要点：肩阻挡要及时，踹腿要突然。

之四：乙用右摆拳击打甲面部左侧，甲左肩上提，下颌回收，稍低头。用左肩阻挡来拳，然后用左脚踢乙裆、腹部位。见（图3·3—43）。

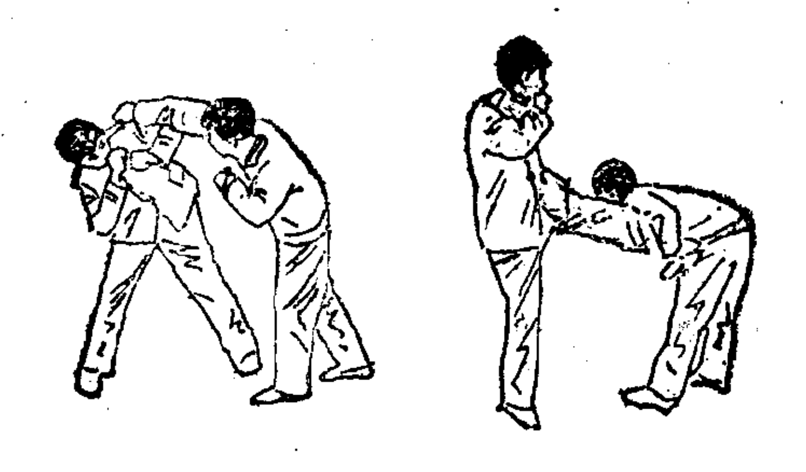


图3·3—43

要点：同之三。

之五：乙用右点脚踢甲面部左侧，甲左肩上提阻挡来

脚，同时下颌回收，稍低头，之后用右点脚踢乙裆、腹部位。

要点：同之一。

（十四）双臂阻挡反击

预备势：同上。

动作说明：乙用横扫拳、摆腿、点脚攻击甲胸、背部位。

反击之一：乙用拳横扫甲胸部时，甲用双臂阻挡后，用左直拳击打乙面部，见图（3·3—44）。

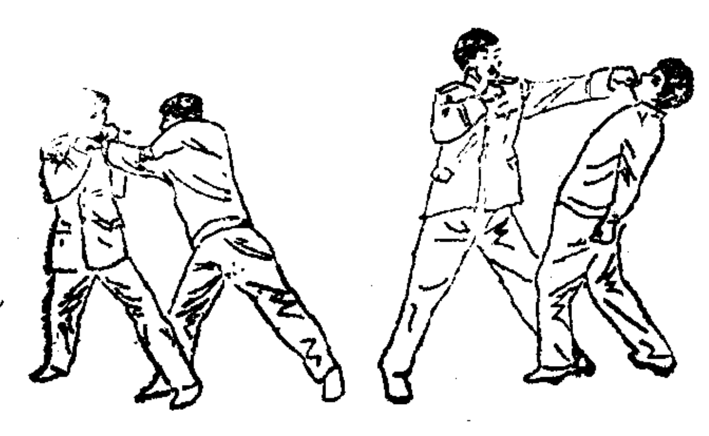


图3·3—44

要点：阻挡及时，出拳快。

之二：乙用右摆腿踢甲胸部，甲用双臂阻挡后，用左侧

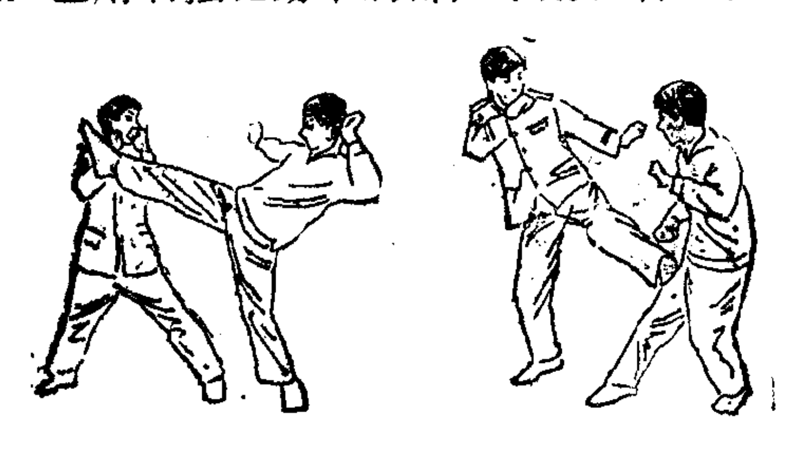


图3·3—45

踹踹乙大腿。见（图3·3—45）。

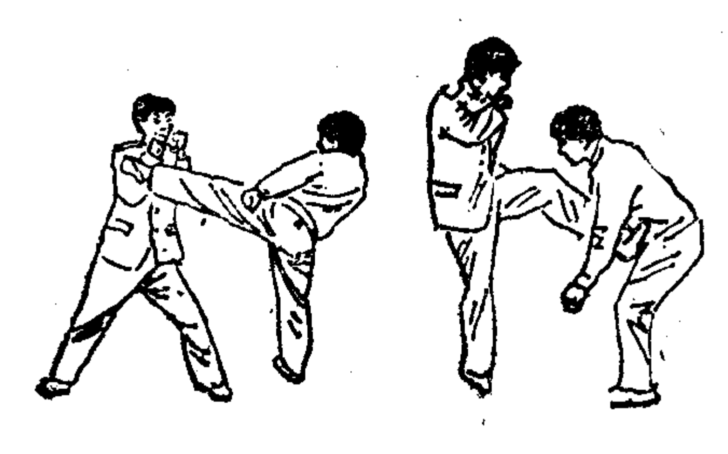


图3·3—46

要点：阻挡及时，出腿快。

之三：乙用右点脚踢甲后背，甲向左转身用双臂阻挡，之后用脚攻击乙裆腹部位。见（图3·3—46）。

要点：同之三。

之四：乙用左点腿踢甲前胸，甲用双臂阻挡后，用左弹腿击乙裆部。

要点：同之三。

（十五）阻肘反击

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：乙用勾拳、摆拳击打乙腹、胸、面部位。

反击之一：乙用左勾拳击打甲右肋时，甲用左手猛推乙左肘弯处，用左直拳击打乙面部。乙用后退步避开，甲用左点脚踹乙裆部。见（图3·3—47）。



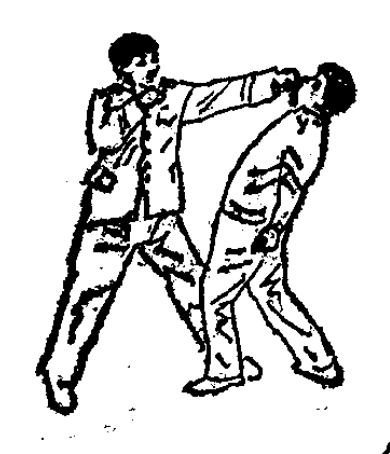




图3·3—47

要点：阻肘要及时，出拳出腿要快。

之二：乙用左勾拳击打甲右肋时，甲用右手猛推乙左肘弯处，重心向左前方倾斜，用右顶膝攻击乙裆部。

要点：阻肘要及时，顶膝要突然。

之三：乙用左摆拳击打甲面部右侧，甲重心前移，用右手按住乙的左肘弯处，用左直拳击打乙面部，见（图3·3—48）。如乙向右侧躲闪，甲用右点脚攻击乙中盘。

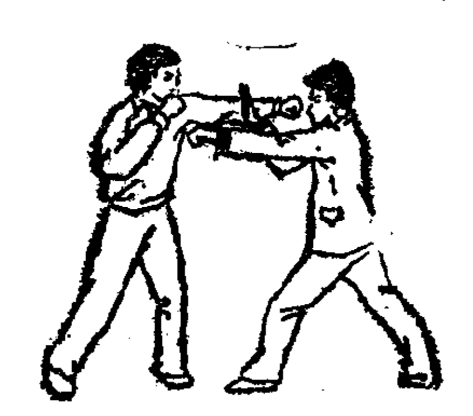


图3·3—48

要点：同之一。

之四：乙用左摆拳击打甲面部右侧，甲用右手按住乙的左肘弯处，用左侧踹踹乙腹部。见（图3·3—49）。

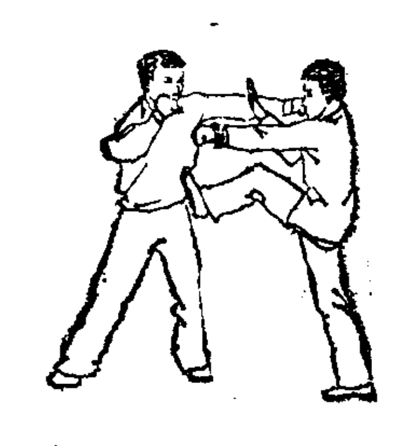


图3·3—49

要点：阻肘及时，出腿快。

之五：乙用右摆拳击打甲面部左侧，甲用左手按住乙的左肘弯处，用左弹腿踢乙裆部。

要点：同之四。

之六：用左踹腿踹乙左肋部。

要点：同之四。

之七：乙用右摆拳击打甲面部左侧，甲用左手按住乙的左肘弯处，用右直拳击打乙面部，左点脚踢乙腹部。

要点：阻肘及时，连续反击不要间断。

（十六）阻胯反击

预备势：同上。

动作说明：乙用膝顶击甲裆、腹、面部。

反击之一：乙双手环抱住甲的头，用正顶膝攻击甲面部，甲用双手猛推乙胯关节，突然用勾拳攻击乙腹部，再用左平勾拳攻击乙面部右侧，用右侧顶膝顶击乙左肋。

要点：阻胯及时，连续进攻要猛。

之二：乙用左侧顶膝顶击甲腹部，甲右手推乙左胯，用左直拳击打乙面部。见（图3·3—50）。

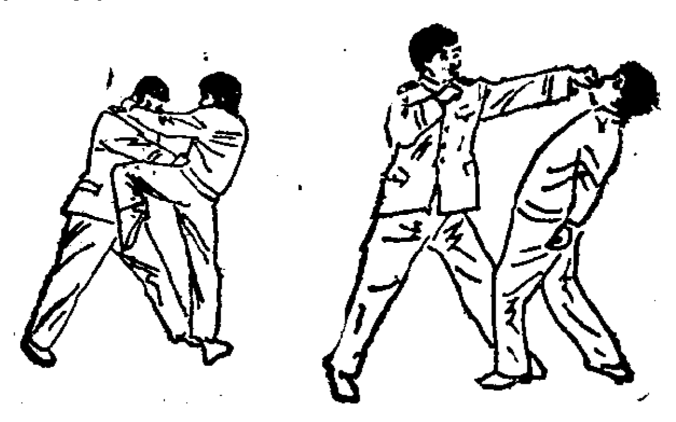


图3·3—50

要点：阻胯及时，出拳快。

之三：乙用右顶膝。甲的动作同上相反。

要点：同之二。

（十七）里刁反击

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：乙用左右直拳打甲腹、胸部位。

反击之一：乙用左直拳击打甲腹部，甲用左手刁住乙的腕关节，用左直拳击打乙面部。见（图3·3—51）。

要点：刁手准确，出拳快。

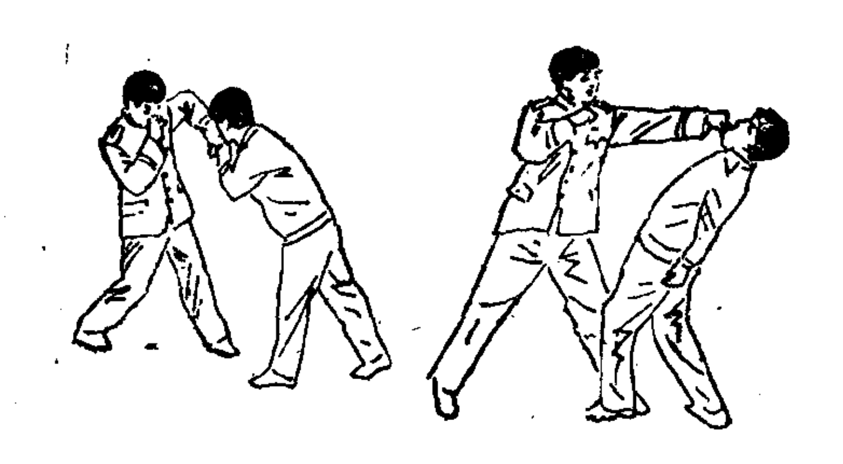


图3·3—51

之二：乙用右直拳击打甲胸部。甲用左手刁住乙的腕关节，用左点脚踢乙裆部。或者左踹腿踹击乙腹部。见(图3·3—52)。

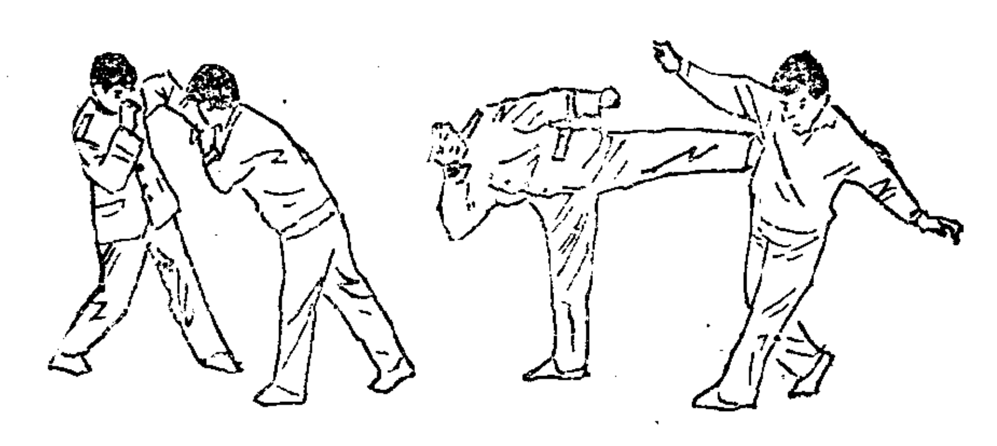


图3·3—52

要点：刁手准确，出腿突然。

之三：乙用左直拳击打甲腹胸部位，甲用右手刁住乙的腕关节，用左直拳或者摆拳击打乙面部。见(图3·3—53)。

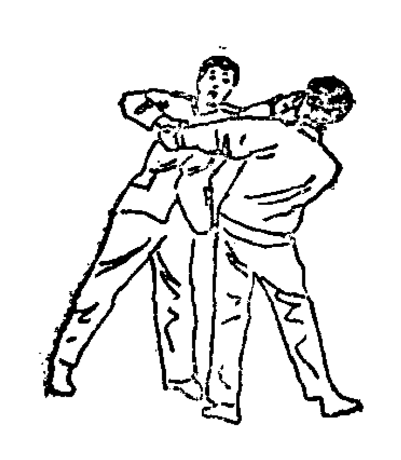


图3·3—53

要点：同之一。

之四：乙用左直拳击打甲

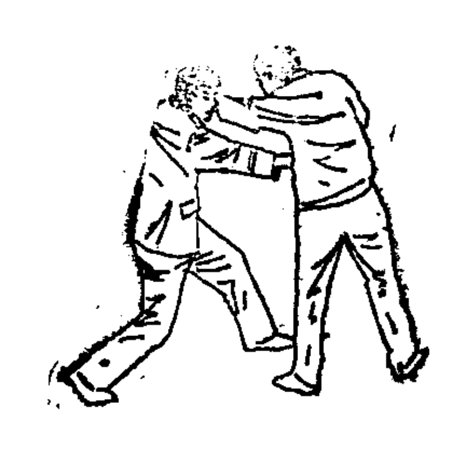


图3·3—54

腹部，甲用左手刁住乙的腕关节，用左弹腿攻击乙裆部，或者用左踹腿踹击乙腹部。见图（3·3—54）。

要点：同之二。

（十八）外采

预备势：同上。

动作说明：乙用左右直拳击打甲胸以上部位。

反击之一：乙用左直拳击打甲面。部甲左手外采将乙左腕抓住，或者拔向左侧，用右直拳击打乙肋部。见（图4·3—54）。

要点：采手准确，出拳快。

之二：乙用左直拳击打甲胸部位，甲用右手外采将乙左腕抓住，或者拨向右侧，用左直拳击打乙面部，或者用勾拳击打乙腹部。

要点：同之一。

之三：乙用左直拳击打甲胸以上部位。甲用左手外采将乙左腕抓住。用右腿踢、踹乙肋部。见（图3·3—55）。



图3·3—55

要点：采手准确，出腿快。

之四：乙用左直拳击打甲胸以上部位。甲用右手外采将乙左腕抓住，用左点腿、踹腿，攻击乙裆、腹部位。

要点：同之三。

之五：乙用右直拳击打甲胸以上部位。外采反击同上。

要点：同之三。

（十九）沉肘

预备势：左腿在前、实战步。

动作说明：乙攻击甲左肋部。

反击之一：乙左直拳击打甲左肋部。甲左肘下沉，用肘尖将乙左拳砸下，用左直拳打乙腹部，或者头部。见（图3·3-56）。

要点：沉肘及时，出拳快。

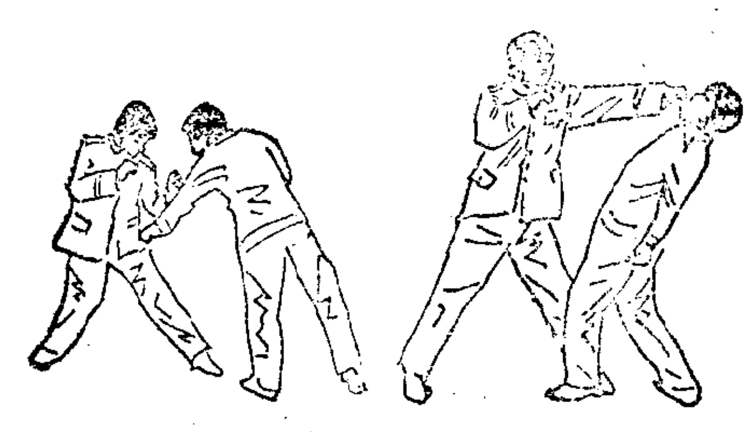


图3·3—56

之二：乙左直拳击打甲左肋，甲左肘下沉，用肘尖将乙左拳砸下，用左丁腿踢乙左小腿，左右直拳击打乙面部。见（图3·3—57）。

要点：沉肘及时，出腿快，出拳猛。

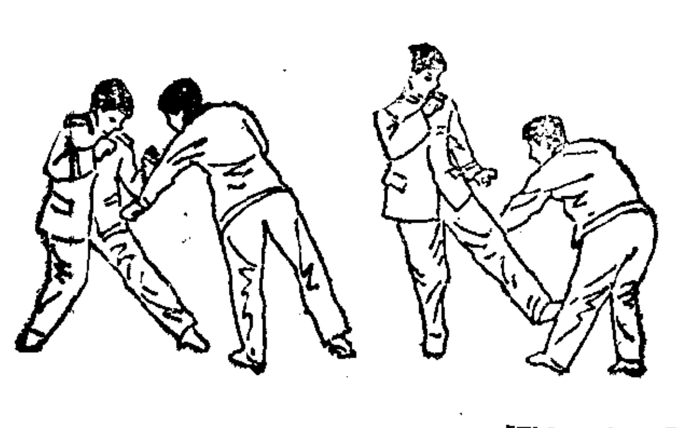




图3·3—57

之三：乙右直拳击打甲左肋。甲左肘下沉反击同上。

要点：同之二。

二、下肢阻挡反击

（一）小腿内侧格挡反击

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：乙踢、踹甲腹部以下部位。

反击之一：乙用左点脚踢甲腹部以下部位。甲用左腿提膝内扣将乙左腿格出体外，左脚向前落地，用左直拳击打乙面部。见（图3·3—58）。



图3·3—58

要点：格挡及时，出拳快。

之二：乙用左踹腿攻击甲腹部以下部位。甲左腿提膝内扣，将乙左腿格出体外，等乙腿回收时用侧踹攻击乙腹 胸部位。

要点：格挡及时，出腿快。

之三：乙用右踹腿攻击甲腹部。甲防守反击同上。

要点：同上。

（二）小腿外侧阻挡反击

预备势：左腿在前、实战步。

动作说明：乙用腿法攻击甲裆以下部位。

反击之一：乙用弹腿攻击甲裆部，甲左腿提膝内扣护裆用腿外侧将来腿挡住，当乙进攻腿回收时，甲左腿向前落地，用直拳击打乙面部。

要点：阻挡及时、出拳要快。

之二：乙用踹腿踹击甲腹部，甲左腿提膝内扣护裆，用腿外侧将来腿挡住，当乙进攻腿回收时，甲左腿落地，用左跳踹踹击乙腹、胸部位。见（图3·3—59）。

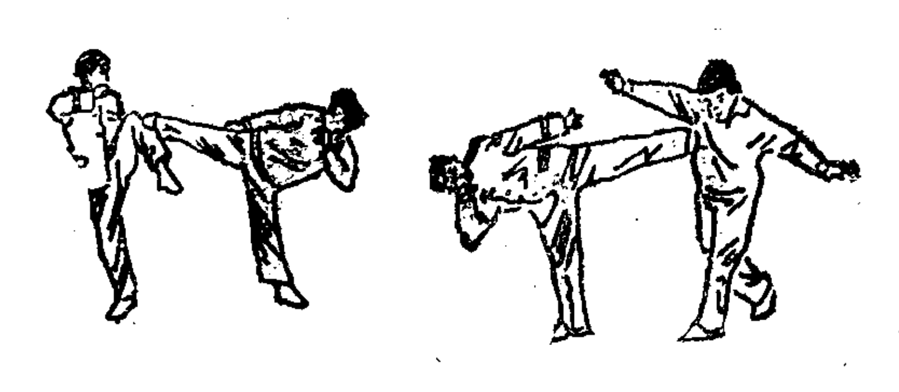


图3·3—59

要点：阻挡及时，出腿要快。

之三：乙用右点腿踢甲大腿外侧，甲左腿提膝稍外展。用腿外侧将来腿挡住，之后左腿不落地用正踹攻击乙裆、腹部位。

要点：阻挡及时，出腿突然。

之四：乙用右点腿踢甲大腿外侧，甲左腿提膝稍外展，用腿外侧将来腿挡住，之后迅速落地。用右点脚踢乙裆以上部位。

要点：同之二。

（三）脚外侧阻截反击

（1）脚下踩反击

预备势：左脚在前，实战步。

动作说明之一：乙左弹腿或者左丁腿踢甲左小腿，甲左腿提膝后下踩乙小腿，当乙腿回收时，甲左腿向前落地，用左直拳或者左摆拳攻击乙面部。见（图3·3—60）。




图3·3—60

之二：乙右弹腿踢甲左小腿，甲左腿大提膝后下踩乙大(小)腿，甲左腿迅速落地用点脚或者正蹬攻击乙裆以上部位。

要点：下踩准确，出拳出腿要快。

（2）脚外侧阻截攻击

预备势：同上。

动作说明之一：乙左腿踢甲时，甲不等乙腿发出，左腿前伸用脚外侧截住乙大腿部位，脚落地时，左直拳击打乙面部。见（图3·3—61）。

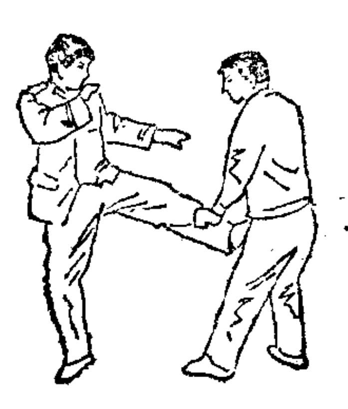


图3·3—61

要点：出腿及时，出拳快。

之二：乙左腿踢甲时，甲不等乙腿发出，左腿前伸，用脚外侧截住乙大腿部位。等乙左腿回收时，甲用垫步左侧踹攻击乙腹部。

要点：阻击及时，出腿要快。

之三：乙右腿踢甲时，甲不等乙腿发出，左腿前伸，用脚外侧截住乙大腿部位，脚落地后，用右点脚或者右正蹬攻击乙肋部。

要点：同之二。

（四）腿外侧憋反击

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明之一：乙用左腿踢甲时，甲不等乙腿发出，重心前移，用左腿外侧挡住乙的左腿，这时继续向前，同时用左直拳击打乙面部。见（图3·3—62）。



图3·3—62

要点：憋腿要及时，出拳要快。

之二：乙用腿法攻击甲，甲不等乙腿发出，重心前移，用左腿外侧猛憋乙的进攻腿，乙后退时，甲用正踹腿攻击乙中盘。

要点：同之一。

（五）脚掌阻截反击

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：略同脚外侧阻截反击，惟有用脚掌阻截对方。

（六）转趾脚反击

动作说明：乙用腿法攻击甲大腿以下部位。

预备势：左腿在前，实战步。

反击之一：乙用右弹腿或丁腿踢甲左腿时，甲左膝内扣，

当乙进攻脚进入甲左膝弯处时，甲左腿转趾上提，接左侧踹踹击乙支撑腿，如乙失去重心，甲迅速踹乙上盘。

要点：转趾腿要及时，反击要快。

之二：乙用腿法攻击甲左腿时，甲左膝内扣，当乙进攻腿回收时，甲发左后腿攻击乙裆部，或者用左侧踹攻击乙中盘。见（图3·3—63）。

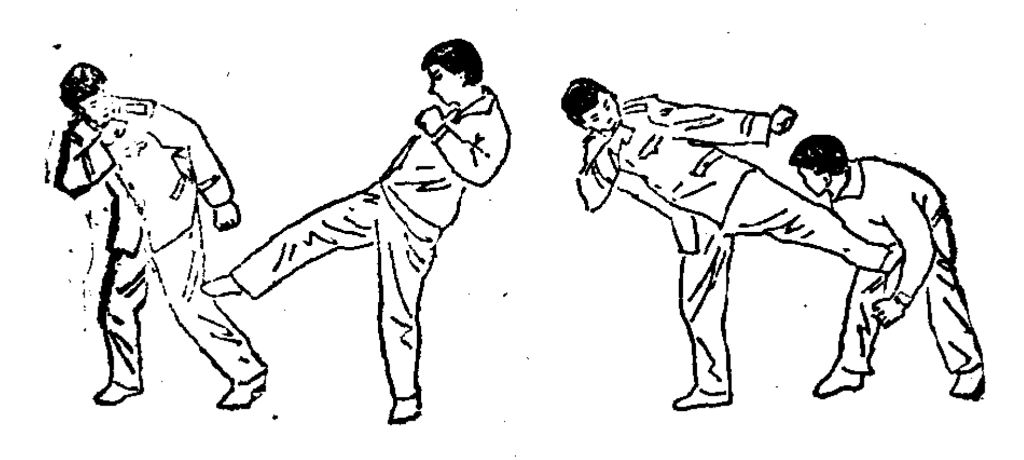


图3·3—63

要点：同之一。

之三：乙用右腿踢甲左小腿时，甲左膝内扣，当乙进攻腿回收时，甲用右侧身摆腿攻击乙腹肋部位。如乙腿回收较快，甲可用左跳踹，或者左卧踹攻击乙方。见（图3·3—64）。

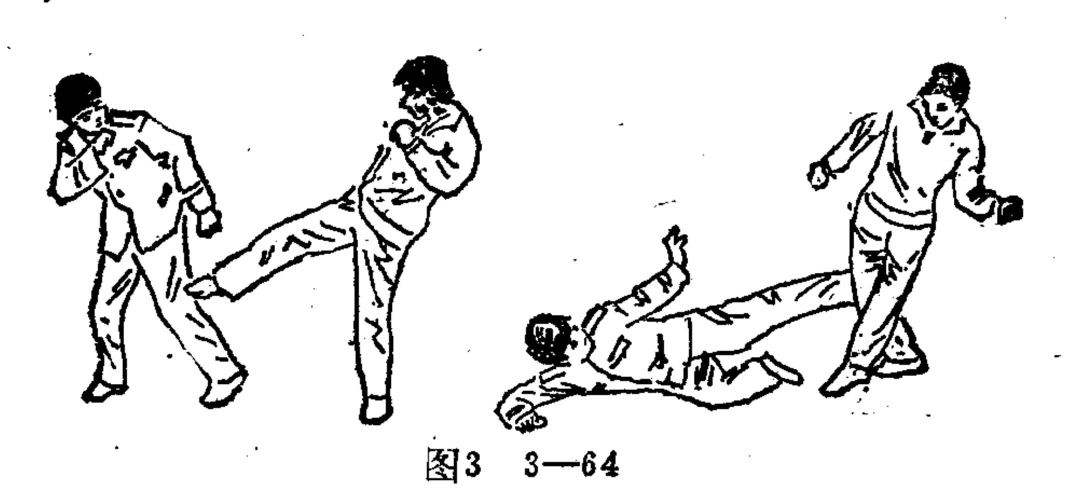


图3·3—64

要点：同之一。

三、躲闪反击

（一）后仰反击

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：乙攻击甲上盘。

反击之一：乙用左直拳击打甲面部，甲上体后仰，避开来拳，当乙拳回收时，甲上体前移，同时用左直拳击打乙面部。见（图3·3—65）。

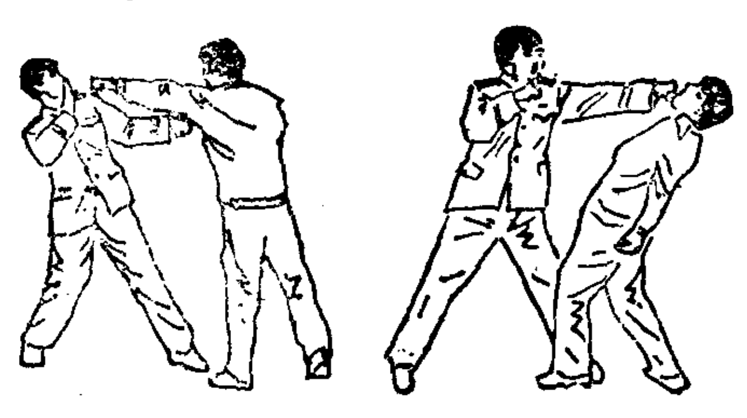


图3·3—65

要点：后仰及时，反击果断。

之二：乙用直拳击打甲面部，甲上体后仰，同时用左腿踹击乙左大腿。

要点：后仰及时，出腿快。

之三：乙用点脚或者摆腿攻击甲上盘时，甲上体后仰，等乙进攻腿绕过甲上体时，甲迅速用左踹踹乙中、上盘。

要点：同之一。

之四：乙用侧踹踹甲上盘时，甲上体后仰，左腿后撤，脚尖点地，重心放在右腿上，等乙进攻腿回收时，甲用左或者右点脚攻击乙中下盘。

要点：同之一。

（二）左右撤肩反击

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：乙攻击甲胸、肩部位。

反击之一：乙右直拳攻击甲胸部左侧，甲左肩后撤，当乙左拳回收时，甲左肩前移，同时用左直拳击打乙面部。见（图3·3—66）。

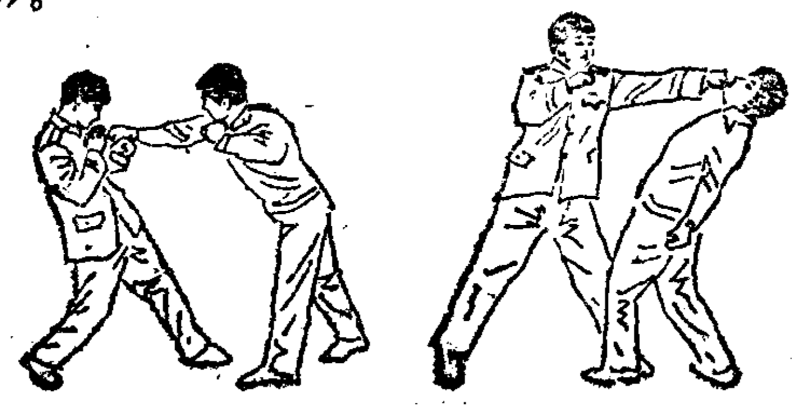


图3·3—66

要点：撤肩及时，反击突然。

之二：乙左直拳攻击甲胸部左侧，甲左肩后撤，当乙左拳回收时，甲用右点脚攻击乙左肋。

要点：同之一。

之三：乙左直拳攻击甲胸部左侧，甲左肩后撤，同时用右脚掌踹击乙大腿部位。

要点：撤肩及时，出腿快。

之四：乙右直拳攻击甲右侧胸部位，甲右肩后撤，同时左直拳或者摆拳击打乙面部。见（图3·3—67）。

要点：同之一。



图3·3—67

之五：乙左直拳或者左踹腿踹甲右肩，甲右肩后撤，用左点脚踢乙裆、腹部位。

要点：同之三。

（三）潜伏反击

预备势：左脚在前，实战步。

动作说明：乙攻击甲上盘。

反击之一：乙左直拳击打甲头部，甲潜伏避开乙的来拳，同时用左直拳击打乙腰部。

要点：潜伏及时，出拳快。

之二：甲左直拳击打乙头部，乙潜伏避开来拳，同时重心前移，抱住甲左腿，再用抱单腿摔法见将甲摔倒(图3·3—68)。



图3·3—68

要点：潜伏及时，进身果断，摔法要快。

之三：乙左直拳击打甲头部，甲潜伏避开来拳，等乙拳回收时，甲突然起身用踹腿攻击乙腹、胸部位。

要点：潜伏及时，出腿要快。

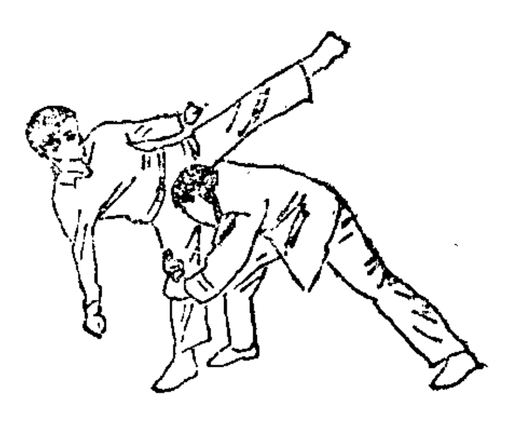


图3·3—69

之四：乙用踹腿攻击甲上盘，甲潜伏避开来腿，同时重心前移，抱住乙的支撑腿猛起身，将乙摔在体侧。乙重心后坐，甲就不必起身，上体向前，两手用力后拉，便可将乙摔在体前。见上页（图3·3—69）。

要点：同之一。

（四）摇摆反击

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：乙攻击甲上盘。

之一：乙左摆拳击甲头部，甲头向下向右上摇摆避开来拳，甲再用右勾拳击打乙腹部。见（图3·3-70）。

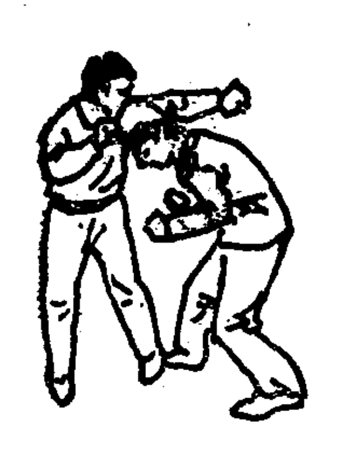



图3·3—70

要点：摇摆及时，出拳要猛。

之二：乙左摆拳击打甲头部，甲用摇摆避开来拳，甲再用左点脚踢乙背部。（图3·3—71）

要点：摇摆及时，出腿要快。

之三：乙左摆拳击打甲头部，甲用摇摆避开来拳，甲再用左侧踹踹击乙左膝弯处。




图3·3—71

要点：同之二。

之四：乙右摆拳击打甲头部，甲头部向下向左上摇摆避开来拳。反击动作同以上三例。

要点：同以上三例。

之五：乙左摆腿或右摆腿踢甲上盘，甲摇摆反击同上。

要点：同上。

（五）防勾踢反击

预备势：左腿在前，实战步。

反击之一：乙用右脚勾踢甲左脚外侧，甲左腿提膝，避开来脚，向乙腹胸部蹬出。见（图3·3—72）。

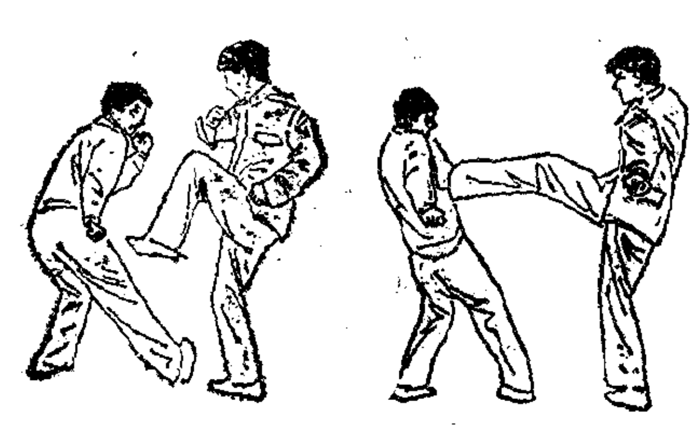


图3·3—72

要点：提膝及时，蹬腿突然。

之二：乙用右脚勾踢甲左脚外侧，甲左腿提膝，避开来脚向前落地，同时用右直拳击打乙面部。

要点：提膝及时，出拳要快。

之三：乙用右勾踢甲左脚外侧，甲左腿提膝，避开来脚后落在原地。用左跳踹攻击乙腹部。或者用右正踹攻击乙腹、胸部位。

要点：提膝及时，出腿要快。

之四：乙用右脚勾踢甲左脚外侧，甲左腿提膝避开来脚后，猛踢乙右膝弯处。

要点：同之三。

之五：乙用左脚勾踢甲左脚内侧，甲防守反击同上。

四、接腿反击

（一）左下勾手接腿反击

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明之一：乙右弹腿攻击甲左大腿以下部位，甲左腿后撤成丁步，用左手勾住乙右踝关节，用左跳踹踹乙左肋。见（图3·3—73）。

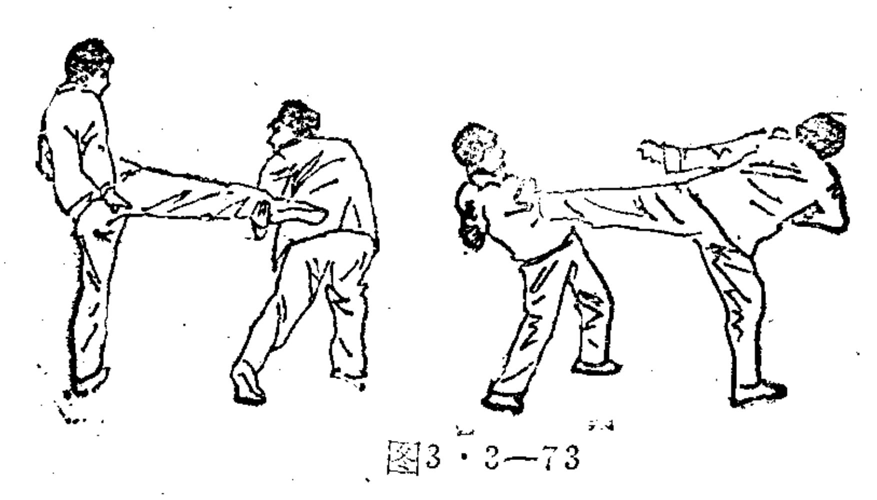


图3·3—73

要点：勾腿准确，出腿要快。

之二：乙左弹腿攻击甲左大腿以下部位，甲左腿后撤成丁步，用左手勾住乙右踝关节，用右点脚或者右踹腿攻击乙中盘。

要点：同之一。

之三：乙右弹腿攻击甲左大腿以下部位。甲左腿稍后撤，用左手勾住乙右踝关节，向前进步，用右直拳击打乙面部。

要点：勾腿准确，出拳要快。

之四：乙右弹腿攻击甲左大腿以下部位。甲左腿稍后撤，用左手勾住乙右踝关节，用右丁腿踢乙左小腿，右直拳击打乙面部。

要点：勾腿准确，出腿出拳要快、猛。

（二）左手向右接腿反击

预备势：同上。

动作说明：乙用点脚摆腿横扫甲右侧。

反击之一：乙用点脚踢甲腹、裆部位，甲重心下降，右膝内扣，左手由左向右经下向上将乙踝关节接住，同时右手由外向里将乙踝关节搂住，用左直拳击打乙面部。见（图4·3—74）。

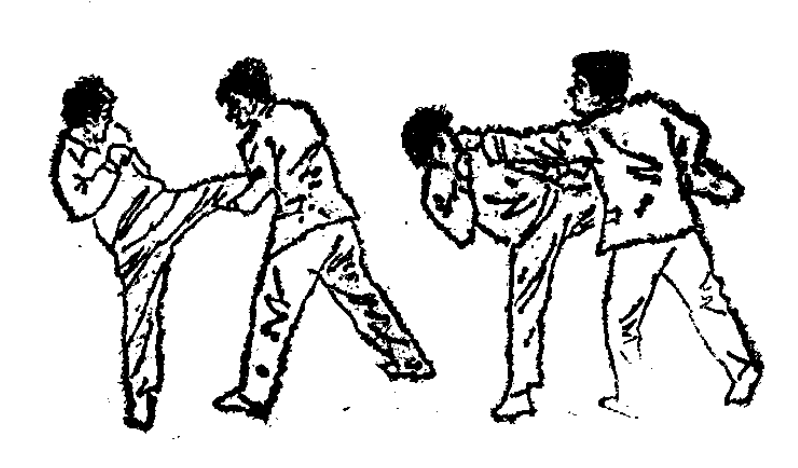


图3·3—74

要点：接腿及时，出拳要快。

之二：乙用点脚踢甲腹、裆部位。甲用以上方法将乙踝关节搂住，用左摆拳击乙面部和腹部。同时向右前方上步。

要点：同之一。

之三：乙用点脚踢甲胸、腹部。甲用左手由左向右经下向上将乙踝关节搂住，用右丁腿踢乙支撑腿，或者用右弹腿踢乙裆部。见（图3·3—75）。

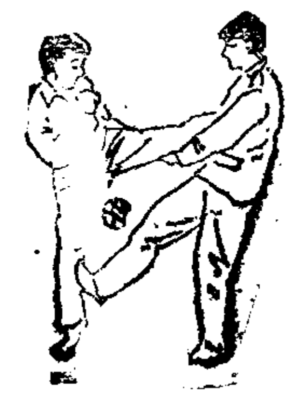


图3·3—75

要点：接腿及时，出腿要快。

之四：乙用点脚踢甲胸部，甲用之三的接腿方法，将乙踝关节搂住，用左点脚踢乙胸部。或者用左正踹踹乙胸部。

要点：同之三。

（三）左手向左接腿反击

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：乙用点脚，摆腿横扫甲身体左侧的臂部以上部位。

之一：乙用右点脚踢甲臂部，甲重心下降，左手由右经下向左上出，将乙右脚夹在大小臂中间，用右直拳击打乙腹部或者面部。见（图3·3—76）。



图3·3—76

要点：接腿急时，出拳快。

之二：乙用右点脚踢甲臂部，甲左手由右往下向左上搂出，将乙右脚夹住在大小臂中间，用右丁腿踢乙的支撑腿，或者用右弹腿踢乙裆部。

要点：接腿及时，出腿要快。

之三：乙用右点脚踢甲肋或者背部，甲上体左转，用同之二的接腿方法将乙右脚接住，用右正踹或点脚踢乙胸部。

要点：同之一。

之四：乙用摆腿横踢甲左侧，甲接腿反击同上。

要点：同上。

（四）右手向右接腿反击

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：乙用点脚，摆腿攻击甲身体右侧。

反击之一：乙用左点脚踢甲裆部，甲重心下降，右膝内扣，右手由下向上搂出，将乙左脚夹在大小臂中间，用左直拳击打乙面部。见（图3·3—77）。

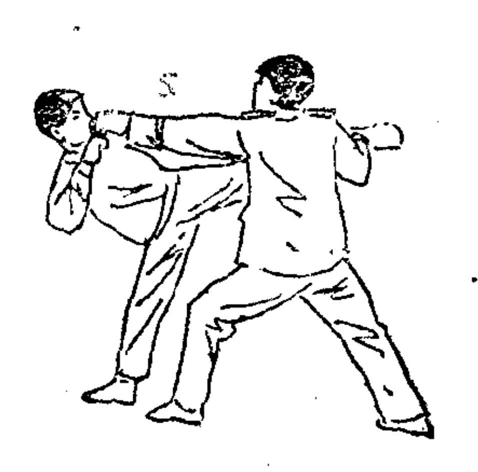


图3·3—77

要点：接腿及时，出拳要快。

之二：乙用左点脚踢甲腹部，甲右手往下向右上搂出，将乙左脚夹在大小臂中间，用左丁腿，踹腿踢乙支撑腿，或者用弹腿踢乙裆部。见（图3·3—78）。

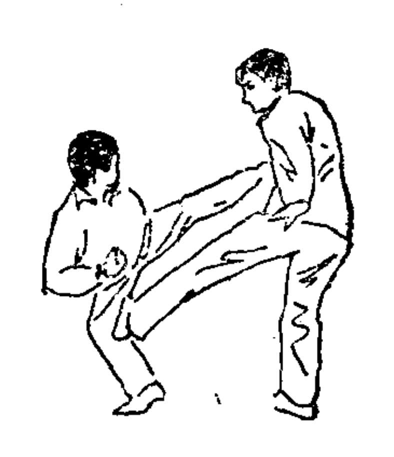


图3·3—78

要点：接腿及时，出腿要快。

之三：乙用左点脚踢甲胸、腹部，甲用之二接腿的方法将乙左脚接住，随即左弹腿踢乙裆部。（图3·3—79）。



图3·3—79

要点：同之二。

之四：乙用摆腿横扫甲上身右侧，甲接腿反击同上。

要点：同上。

（五）双手接腿反击

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：乙用踹腿踹击甲腹、胸部位。

反击之一：乙用左踹腿踹击甲腹、胸部位。甲右手向上，左手向下肘稍外展，将乙左脚抱住，用左弹腿踢乙裆部。

要点：接腿及时，弹腿准确。

之二：乙用左踹腿踹击甲腹、胸部位，甲右手向下，左手向上，肘稍外展，将乙左脚抱住，向左侧转体，将乙左脚夹在右腋下，用右直拳，摆拳击打乙面部、腹部。见(图3·3—80）。

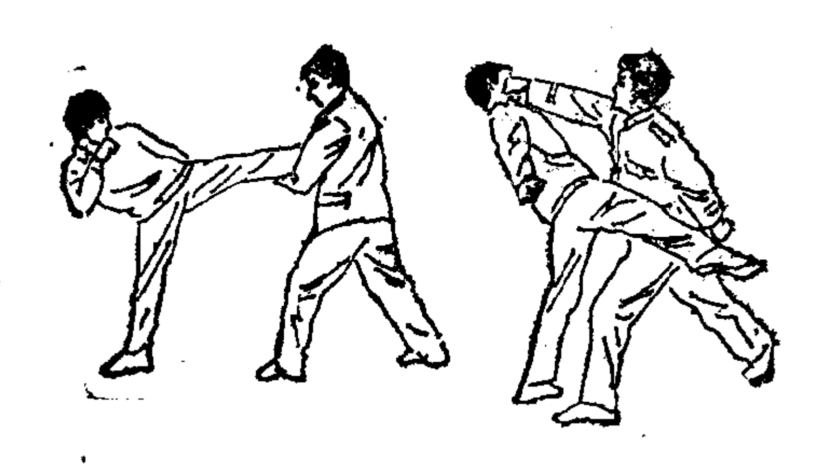


图3·3—80

要点：接腿及时，出拳快。

之三：乙用左踹腿踹击甲腹、胸部位，甲右手向下，左手向上，肘稍外展，将乙左脚抱住，向前猛推，同时松手用正踹踹乙上盘或者中盘。

要点：接腿及时，推击要猛，出腿要快。

之四：乙用右踹腿踹击甲腹、胸部，甲接腿反击动作同上。

要点：同上。

第四章　辅助练习

第一节　踢、踹、打靶的练习法

一、踢脚靶

制作： 脚靶长一尺半，宽7寸左右，用硬质塑料加薄海绵，外边用人造革或者帆布缝制成，脚靶的一侧缝上皮带。

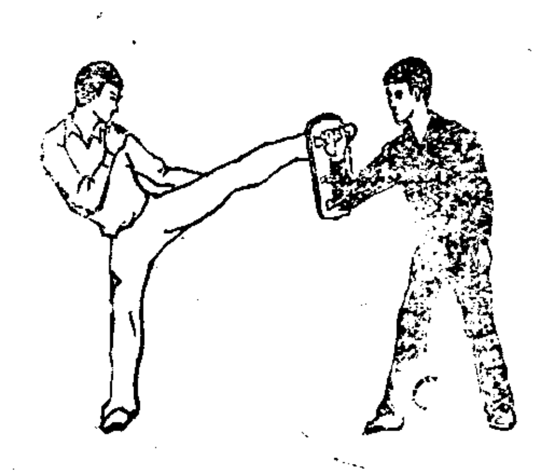


图4·1—1

准备： 一人将脚靶带在小臂外侧，肘弯小于90度，举至胸前，或者放在大腿外侧。

方法：

（1）甲手持一个脚靶，乙用侧踢腿踢脚靶结合步法练习，可以快速二次至十次一组。见（图4·1—1）

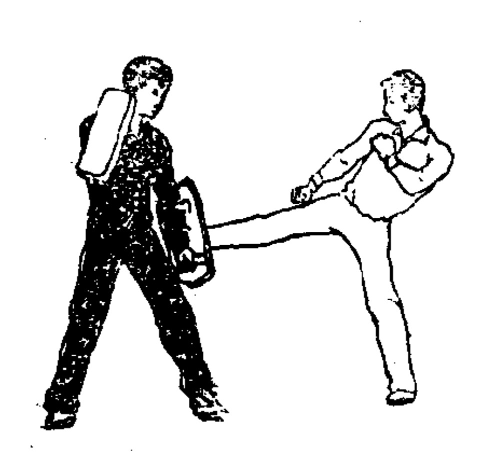


图4·1—2

（2）甲一手持一个靶，乙左右腿各踢一次或二次，结合步法练习，靶可高可低，踢靶者要根据靶子的变化起腿。见（图4·1—2）。



图4・1—3

（3）甲两手各持一靶，横放在胸、腹前，乙踹击脚靶，力量不可太大。见（图4·1—3）。

（4）甲将脚靶举至胸前，肘弯屈大于90度，乙用摆腿踢靶。

（5）甲乙一手各持一个脚靶，间隔2米左右，丙站在中间各踢甲乙的脚靶一次或者二次，2分至10分钟一组。

要点：踢靶要准，拿靶要正，当对方踢靶时小臂要紧张。注意力集中。

注：持靶时用内力固定靶位要稍离开脸部，以防击靶时，靶子撞到脸上。

二、踹方靶

制作：半米见方，用硬质塑料和薄海绵，外面用人造革制成。

准备：一人将靶抱在胸、腹前与身体靠紧。

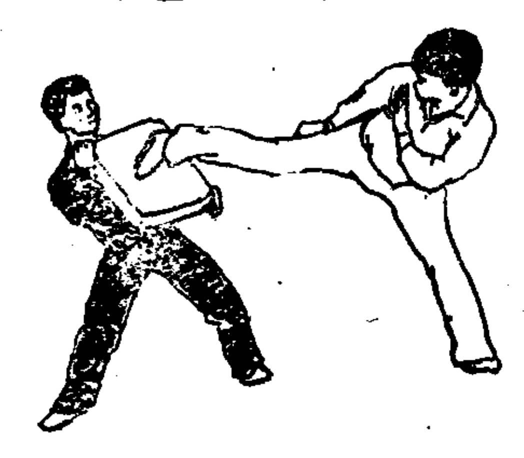


图4・1—4

方法：

（1）甲抱方靶，乙用叉步侧踹，前进步正踹，倒步后踹，垫步跳踹等进行踹靶。也可以站在侧面，用侧踢腿踢靶。见（图4·1—4）。

抱靶者：一种，被踹中后，向后退步，也可以向后跳步。另一种，被踹中后，迅速向前。

（2）甲抱方靶，乙手持脚靶，丙站在中间，由丙轮换踢、踹靶子。也可以二人以上拿靶站成一圈，内圈一人或者二、三人向左（右）转踢、踹靶子。

练习踢方靶，也可以用拳打，这样拳腿并用效果较好。

每次练习30秒到3分钟踢踹，主要练爆发力。要求速度快，力量大。

每次练习4分钟到30分钟，主要练习耐力和踢的重量，不要求速度太快。

要点：二人配合协调，抱靶者被踹中时要憋气，重心稍下降。踢靶者由轻到重。

三、打手靶

制作：7寸左右半径划圈，内用硬塑料和海绵，外用帆布或者人造革包好缝合，一侧缝背带。

准备：手心向靶将带子绑好，靶心可以向外，向左(右)，向斜下方。

方法：（1）靶心向外，另一人用直拳击打，靶心向左（右）用平勾或者摆拳击打，靶心向斜下方，可用上勾拳或者斜上勾拳击打。见（图4·1—5）。

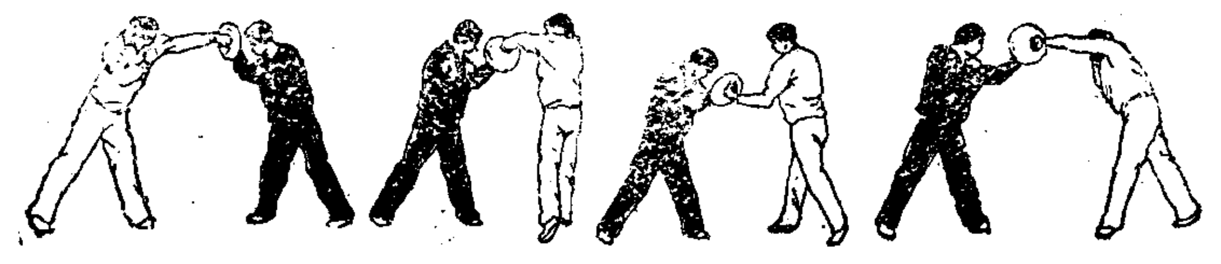


图4·1—5

（2）结合步法，甲前、后、左、右移动，乙和甲保持一定距离，随甲移动，甲突然举起手靶，乙要根据靶的方向，用不同拳法击打手靶。

（3）击靶练习可与方靶、脚靶配合使用。

甲持脚靶，乙持手靶，丙站在中间进行练习，结合步法踢、打脚、手靶。甲乙也可以并排站立，间隔半步远，丙先踢方靶后再快速击打手靶。持手靶者被击中后，向后退步，丙再踹方靶，打手靶。如上练习反复数次。

甲、乙、丙各持手、脚靶，站成三角形，圈内一人至三人，向左（右）踹、打、踢手、脚靶。

持手靶者，在对方击打时，靶子可以躲闪。

（4）持靶者反击：

甲一手持手靶，一手带拳击手套，乙用不同拳法击打手靶，甲当乙击打手靶后，用另一拳反击。或者手靶躲闪后反击乙方，乙方做防守后再进攻。如上动作反复练习，由慢到快。反击时要找准对方防守较差的部位进攻。

目的： 通过训练提高乙方进攻后快速防守的能力。

要点： 持手靶者要稳，靶子要拿正，击打者要准确，快速。

第二节　身体素质练习法

一、跑步

跑步是散打中必须练习的项目，用于增加全身活动能力，主要提高内脏器官的机能。此练习可以采用短距离30米至100米快速跑，1000米至3000米中速跑，5000米至10000



米慢速跑。还可以做变速跑、越野跑、负重（穿沙衣、腿上带沙袋）跑等。总之，根据各人的身体素质情况进行跑步练习。训练中要循序渐进由慢到快，由短到长。见(图4·2--1)。

图4·2—1

二、跳绳

通过跳绳可提高步法的灵活性，增强弹跳能力。训练前要准备一条5至6尺的绳子，练习时双手持绳子的两端，进行一摇一跳、二摇一跳、单脚跳、双脚跳，结合步法向前、向后跳，或者边跑边摇边跳等。

三、杠铃练习

（一）直臂举：两手正握杠，握距同肩宽，身体站直，两臂从垂直姿势开始直臂将杠铃由前向上举起。

要求：肘关节要直。

（二）推举：两臂屈肘在胸前托住杠铃，向上、向前推杠铃。

要求：快而有弹性。

（三）卧推：仰卧在长凳上，握距同肩宽或稍比肩宽，杠铃先放在胸上，反复将杠铃从胸前向上推起至两臂完全伸直。放回胸上时要慢些。

要求：快举，慢放。

注意： 由轻起重。

第三节 蹲跳、踢练习法

训练中有些运动员腿的柔韧性比较好，但是在比赛中起腿踢对方却不十分灵活，速度也较慢。加强蹲跳踹、踢的练习，可以增加腿部力量和动作速度。若长期练习，则会倍感腿轻有力，起腿自如。

一、蹲跳侧踹

预备势： 两腿开立与肩同宽，自然站立目视前方。

动作： 屈膝全蹲，起跳左（右）腿向左（右）踹出，右（左）脚向左（右）脚滑动一脚左右。左腿在身体左侧落地，同预备势。此后不停顿继续屈膝全蹲向反方向踹出。如上反复练习。初学者全蹲时可以双手扶双膝，熟练后，两臂可以结合做实战动作。做30—50次为一组。见（图4·3—1）及（图4·3—2）。



图4·3—1

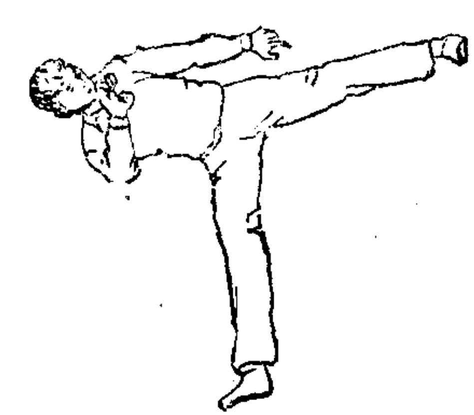


图4·3—2

要点： 向左（右）踹时，上体稍向右（左），也可以保持正直，小腿屈伸要快。

二、蹲跳正踹



图4·3—3

预备势： 同上。

动作： 屈膝全蹲，起跳左（右）腿向前踹出，右（左）脚落在原地，或稍落在前、后也可。其它同蹲跳侧踹。做30—50次为一组。见（图4·3—1）及（图4·3—3）。

要点： 上体保持正直，踹腿时上体也可以做后仰动作，便于腿踹得更远。

三、蹲跳侧踢、正踢

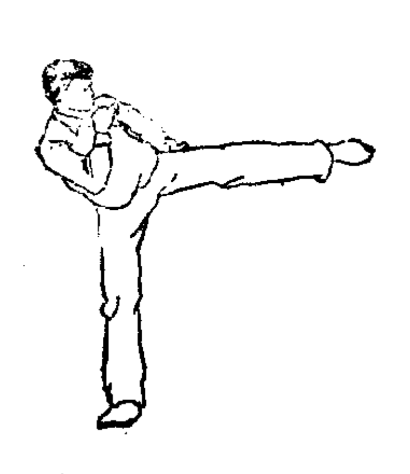


图4·3—4

预备势： 同上。

动作： 略同蹲跳踹，惟有用脚背从侧面弹踢对方。见（图4·3—1）及（图4·3—4）。

要点： 上体保持正直，踢腿要有弹性。

练习方法：

1、扶墙、树等物练习，50次一组。

2、面对树做蹲跳踹树，做30次一组。

3、站在二棵树中间，距离适中，做蹲跳左（右）侧踹

腿踹树，做30次为一组。

4、原地做蹲跳踹、踢。

5、向前或者向后做蹲跳踹、踢，做30次为一组，也可以结合圆、方形的移动路线做此练习。

第四节　抗击能力练习

散打是一项对抗性很强的体育运动，在风驰电掣的散打中，虽然双方运动员的技术、体力好坏有一定差距，但是被对方击中的现象是不可避免的。被击中后有的运动员抗击能力较强，能及时反击变被动为主动，反败为胜。有些运动员抗击能力较差，一但被对方的重拳或者重腿击重，既使击打技术较好，也会导致技术失调，体力下降，最终一败涂地。

运动员只在散打练习中得到一点抗击能力的训练，是很不够的。没有足够抗击能力训练的运动员上场比赛，受伤的可能性很大，有可能被抬下比赛场地。怎样获胜？所以必须加强抗击能力的训练。

所谓抗击能力，就是人的机体各组织对外界击打的承受能力，（包括受摔能力）。挨打的次数、重量越多越重，身体各部位的适应性能力就越强，越能得到提高。当然，训练时要适当掌握击打的力量，训练中要有一定的科学性。

经常进行抗击能力的练习，能使骨骼变得粗状、坚、硬能使肌肉中的毛细血管大量开放，由原来安静时肌肉每平方毫米内开放80条左右增加20—30倍以上，可以使肌肉中的毛细血管形态结构发生变化，出现泡状，从而增加肌肉的血液供血量。

受击能力练习方法很多，如二人碰靠练习，其中有头部、两肋、腹背的受击能力的练习，受摔能力的练习，手、脚的受击能力练习等。

一、靠臂

预备势： 俩人相对自然站立，相隔一米左右，每人两脚开立与肩同宽。

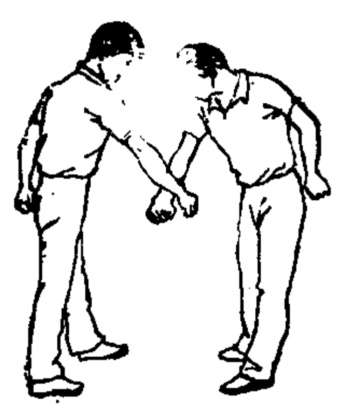


图4·4—1

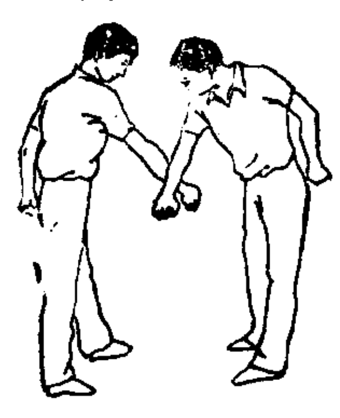


图4·4—2

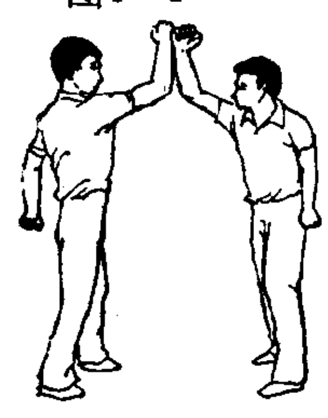


图4·4—3

动作： 俩人两臂伸直，右臂同时向左侧摆动，手心向内，两小臂内侧立面骨在腹前相撞。见（图4·4—1）。之后摆至左侧，同时由左向右前回摆，手心向内，两小臂外侧立骨在腹前相撞。见（图4·4—2）。之后，臂上举到自己面部左侧，肘弯90度左右，俩人右臂同时由左向右前砸出，手心向左下方，两臂外侧立骨在额前相撞。见（图4·4—3）。另外还可以撞树。

上体正直，舌顶上颚，配合呼吸，相撞时哼气，意念在小臂，以气催力，以腰带肩，以肩摧臂，由腕到肘，由上而下，上下排靠。靠右臂同靠左臂，动作相同只是方向相反。

要点：由轻到重，数量也可由少到多，切忌急于求成。

二、靠小腿

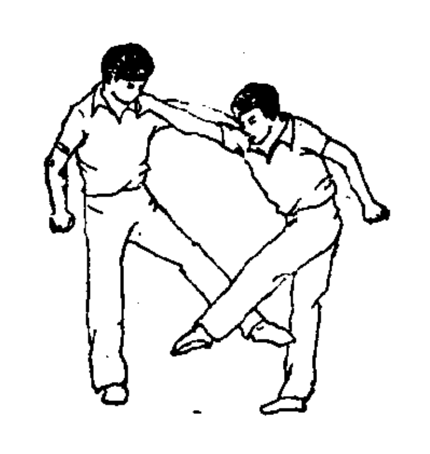


图4·4—4

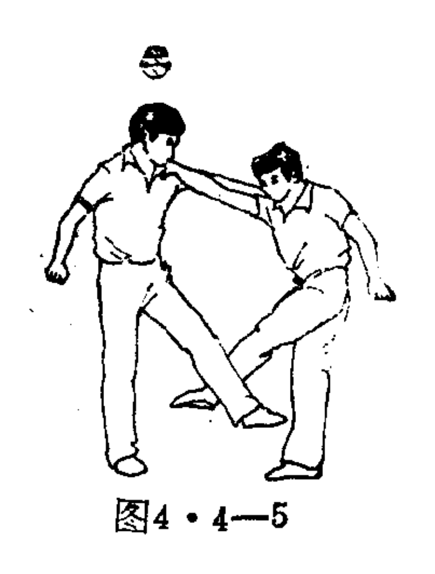


图4·4—5

预备势：俩人扶墙、双杠等物，或者互相扶肩，面对面站立。

动作：俩人左腿同时向右侧摆动，脚尖向左前，小腿骨内侧在体前相撞。见（图4·4—4）。

然后，摆至右侧，同时由右向左前回摆，脚尖向左前，小腿外侧在体前相撞后落地。撞击部位由下向上排靠。见（图4·4—5）。

上体保持平衡，舌顶上颚，配合呼吸。以气摧力，以腰带髋，以髋摧腿，靠右腿方法与靠左腿同。

要点：初练者可以带上护小腿。由轻到重。

三、撞肩

预备势：俩人相对自然站立，相隔半米远左右，甲右脚在乙两脚之间站立，乙右脚在甲两脚之间站立，每人两脚开立与肩同宽。

动作：俩人右肩同时后撤，再向前撞出，两肩前部在体

肩相撞。见（图4·4—6）及（图4·4—7）。

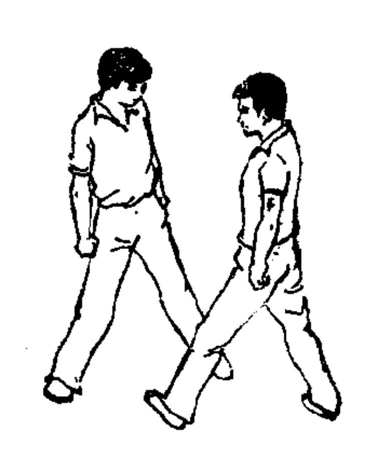


图4·4—6

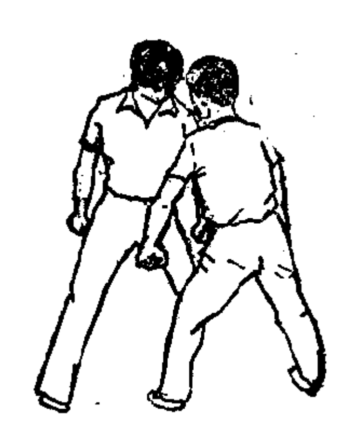


图4·4—7

撞肩时以腰的转动带动肩向前，舌顶上颚，配合呼吸，撞时用鼻哼气，意念在肩关节前端。撞左肩方法同撞右肩。一人练习时，可以撞击树木等物。

要点： 由轻到重，数量也可由少到多，不可急于求成。

四、撞胸

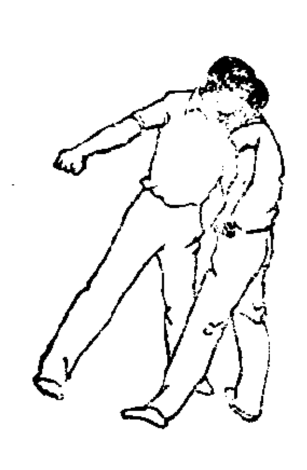


图4·4—8

预备势： 略同撞肩，惟有甲右脚靠近乙左脚内侧，乙右脚靠近甲左脚内侧，两臂侧平举。

动作： 略同撞肩，惟有右侧胸相撞时，两人头都向左转，左胸相撞略同右胸相撞。见（图4·4—6）及（图4·4—8）。

撞胸时：以腰的转动带动肩胸向前，舌顶上颚，用鼻哼气，意念胸部、向外鼓气、

要点： 撞时挺胸，用力适中，逐渐加力。

五、两肋抗踢练习

预备势：乙气沉丹田，两臂上举露出两肋，两脚开立与肩同宽，甲面对乙站立。

动作：甲用左、右脚侧踢乙右、左两肋，由下向上排踢。初练时20腿为一组。见（图4·4—9）及（图4·4—10）。

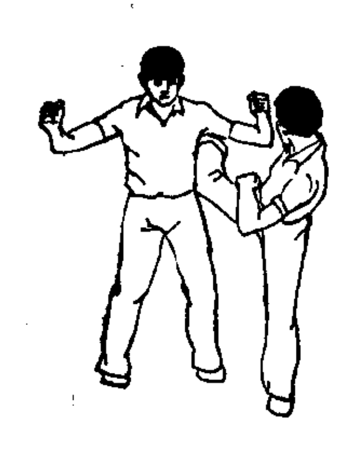


图4·4—9

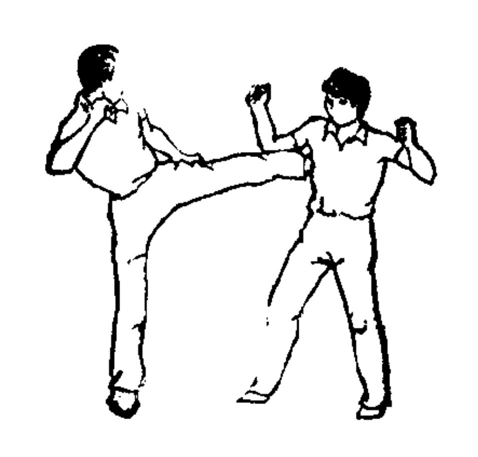


图4·4—10

受击者：舌顶上颚，按照自己的承受能力先轻后重，受击时憋气，或者腹部向外鼓气。

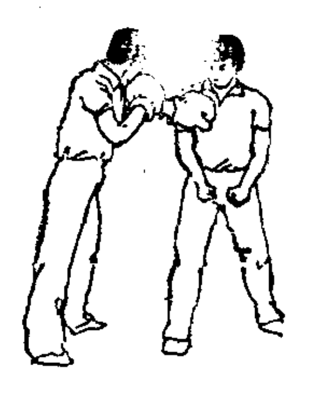
踢腿者：根据对方的要求来增加踢腿的力量。要用脚背踢对方。

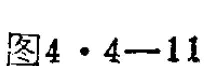
要点：不可急于求成。踢腿者赤脚。通过一段训练，待对方承受力增强之后方可穿鞋踢肋。

六、胸、腹部抗击练习

预备势：乙两臂下垂，两腿开立与肩同宽，背靠木板站立，甲面对乙站立。

动作：甲用直拳由左向右，由上向下打乙胸部，腹部。见（图4·4—11及图4·4—12及图4·4—13）然后，甲用勾拳，由左向右击打乙腹部。





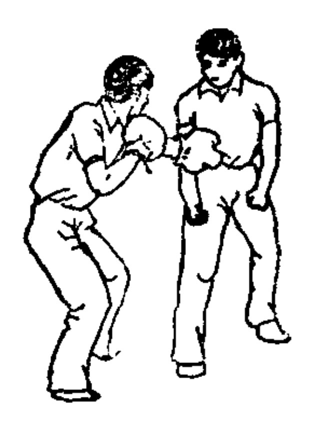




图4·4—11　　图4·4—12　　图4·4—13

受击者：舌顶上颚，按照自己的承受能力要求对方。重心稍降低，气沉丹田，受击时向外鼓气。初练时20拳为一组，逐渐增加数量。

打拳者：按顺序排打，力量适中，由轻到重，逐渐加力，拳顶要平。

要点：由慢到快，不可急于求成。

七、背部抗击练习：

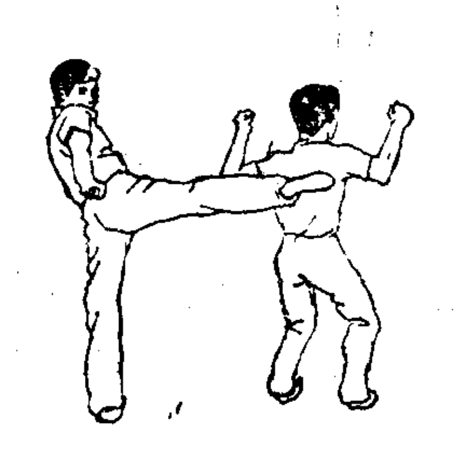


图4·4—14

预备势：甲站在乙左(右)侧，乙两臂胸前交叉，气沉丹田，重心稍下降，两腿开立与肩同宽。

动作：甲用点脚踢乙后背，先左后右。由下向上排踢。见（图4·4—14）。

受击者：舌顶上颚，按照自己的承受能力要求对方。受击时，向外鼓气，同时哼气。初练时20腿为一组，逐渐增加。

踢腿者：按顺序排踢，踢到腰眼时（腰的两侧）力量要稍小些。踢时绷脚尖。力量适中。

要点：不可急于求成，踢腿由轻到重。半年后可一轻一重地踢。

八、踢大、小腿

（一）踢大腿内外侧

预备势：甲左（右）弓步站立，左（右）大腿与地面成45°，乙面对甲站立。

动作：乙用左右腿侧踢（点脚）甲大腿内外侧。见（图4·4—15）及（图4·4—16）。

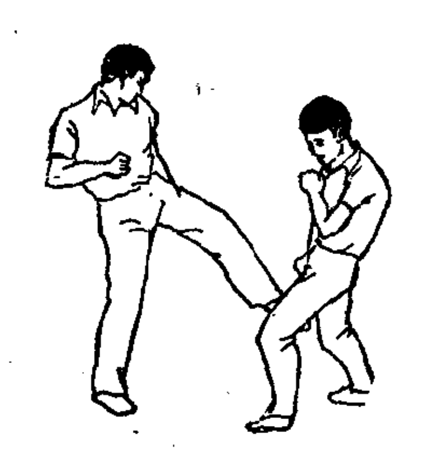


图4·4—15

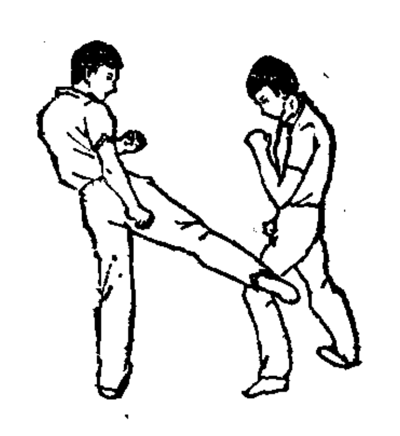


图4·4—16

受击者：舌顶上颚，气沉丹田，大腿肌肉紧张，配合呼吸，脚趾抓地，站稳，不可乱动。初练者30腿为一组，逐渐增加。

踢腿者：由下向上排踢，由轻到重，脚尖绷直，用力均匀，由慢到快。

要点：不可急于求成。

（二）小腿抗踢练习

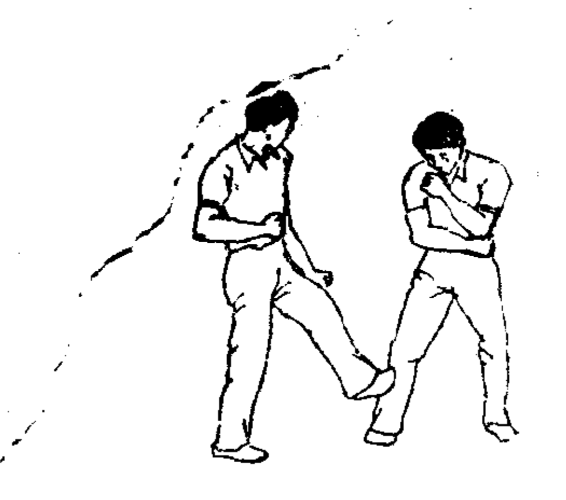


图4·4—17

预备势：同七。

动作：甲用前脚掌踢乙小腿。见（图4·4—17）。

受踢者：两腿前后开立，前脚五指抓地，重心稍向前。

踢腿者：由轻到重，也可用脚背弹踢。由上到下排踢。

要点：不可急于求成。

九、大腿前部抗击练习

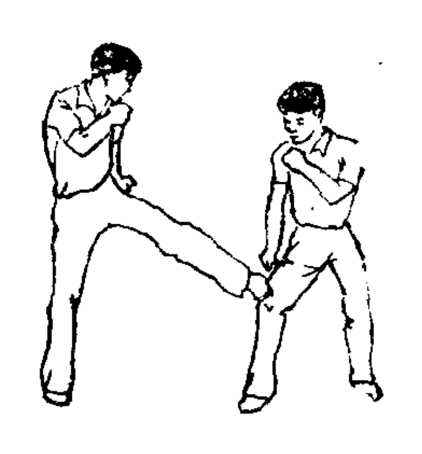


图4·4—18

预备势：同七。

动作：甲用脚底处侧踹乙大腿前部肌肉。见（图4·4—18）。

受击者：略同七。惟有大腿前部肌肉紧张。

踹腿者：用脚外侧，由下向上踹击对方。由轻到重，不要用脚跟蹬。

要点：不可急于求成。

十、头部抗击练习

预备势：俩人相对实战步站立。

动作：乙下颌回收，咬紧牙，甲带上拳击手套，用直拳、摆拳、勾拳击打乙面部。见（图4·4—19）及（图4·4—

20)。三个月后，在实践训练中突然不防守让对方连击面部。

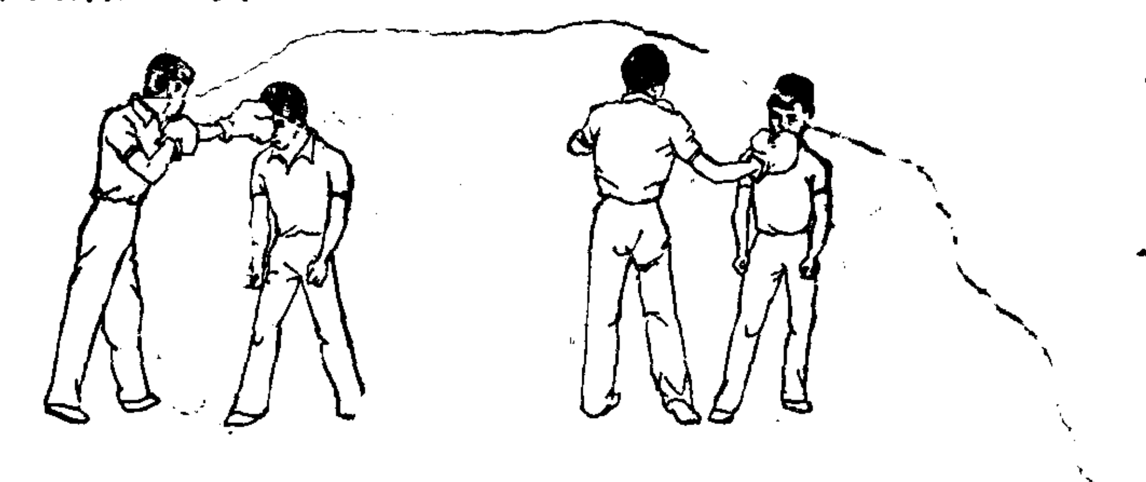


图4·4—19　　　　图4·4—20

受击者：后脚蹬住地，不要转头，不要后退，可以向前，不许说话不要张嘴，不要躲闪。对方拳离开面部时马上目视对方。

打拳者：由轻到重，连续击打十拳为一组，逐渐增加，也可以二、三拳稍停，用间断性的打法。

注：不可急于求成，感到头晕的厉害，感冒头痛等，要停止练习。

要点：精神集中。面部肌肉紧张咬紧牙关。

十一、肘膝抗击练习

预备势：面对沙袋、树木站立。

动作：用各种肘法、膝法顶击沙袋和树，由轻到重。气沉丹田，顶击时用鼻哼气，以气摧力，意念肘、膝。见（图4·4—21）。

准备：绿豆铁沙袋一条一米长，半米宽左右的沙袋，平放在桌上。

动作：左、右肘由上向下轮换砸击沙袋。50次一组，每天增加四次，每天早晚各练一次。三个月后，每天增加三

次。六个月后，每天增加二次，九个月后，每天增加一次。

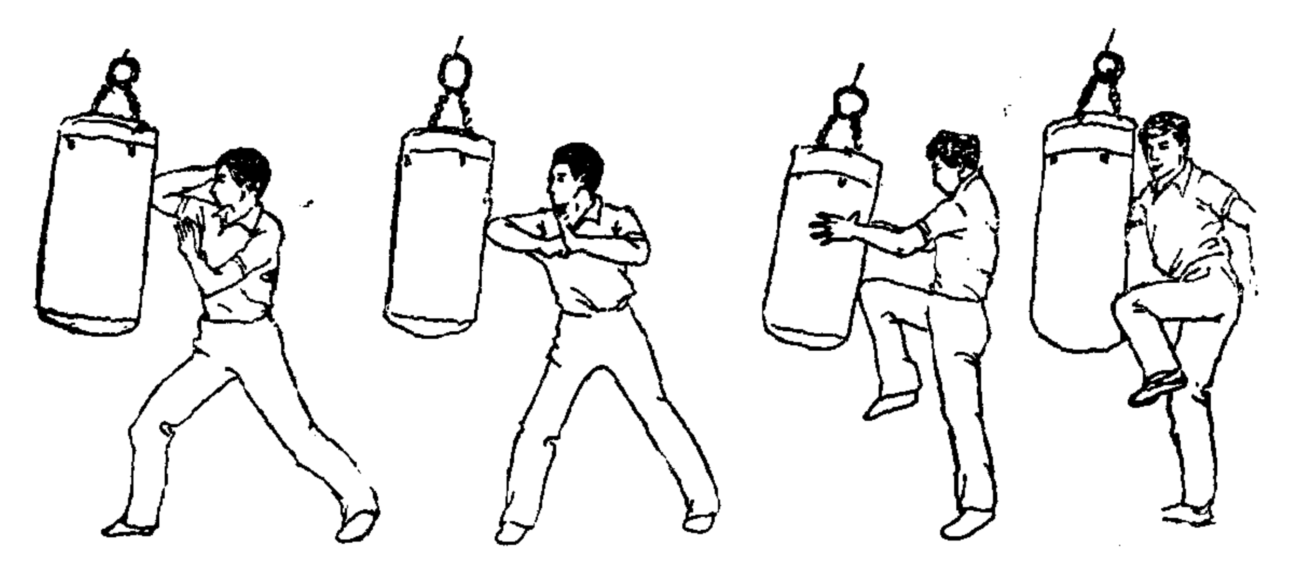


图4·4—21

肘砸沙袋时：气沉丹田，重心下降，配合呼吸，提肘吸气，砸肘时呼气，呼气时短而有力，也可发声或鼻子哼气。

预备势： 沙袋平放在地面上，练习者两脚开立，与肩同宽，两手扶两膝关节上端。气沉丹田。重心下降。



图4·4—22

动作： 左右膝轮换跪击沙袋。一腿50次、两腿共100次一组。每天增加四次，三个月后，每天增加三次，六个月后，每天增加二次，九个月后每天增加一次。每早晚各练一次。见（图4·4—22）。

跪击沙袋时，方法同肘砸沙袋。

注意： 练习前、后要按摩肘、膝。要用铁沙掌洗手药水洗肘、膝。

要点： 尽量避免肘、膝破皮流血，如已破皮流血，等伤

日痊愈后，再从头练起。

十二、铁沙掌

准备：前三个月训练，是用装一条绿豆的袋子。后三个月训练，是用装一半绿豆，装一半铁沙的袋子，经六个月训练后可用全装铁沙的袋子。袋子长2尺宽1尺。平放在桌子上。以备每天早、晚各练一次。

动作：右(左)手五指伸直、分开，手心、手背各拍100次。见（图4·4—23）。

2．右(左)手四指伸直，指根弯曲90度，中指和无名指尽量缩短，由上向下插击沙袋100次。见（图4·4—24）。

3．右（左)手握拳，由上向下用拳顶砸击沙袋100次。见（图4·4—25)。

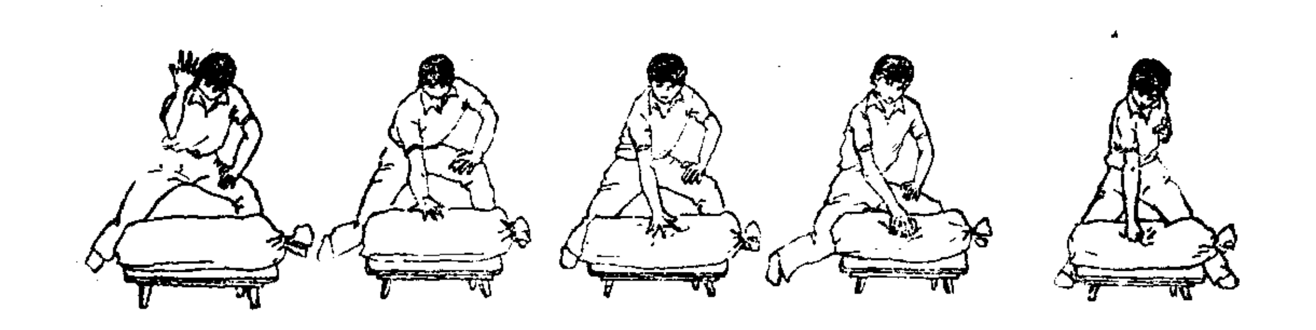


图4·4—23　　图4·4—24　　图4·4—25

练习次数增加的方法，同肘、膝练习次数增加的方法一样。

击打时：气沉丹田，由轻到重，意念沙袋是棉花包，并配合呼吸，举手时吸，落击时哼气，落在沙袋上稍停，频率不要快。

要点：不可急于求成。

注意：如因病停练，病痊愈从头练。手破要停，练习后感到手指骨头痛的特别历害说明练得太狠，六个月后感到手指痒痒最好。练功期间禁止合房。

附、铁砂掌洗手药方：

大青盐4两、狠毒4两、生三甲4个、乳香3钱、没药3钱、血竭3钱、三七3钱、铜绿3钱、透骨草5两、橡子碗6个（大的）。黄酒、陈醋。练习前、后各洗一次。

十三、拳打千层纸

准备：200页～1000页的厚书一本挂在墙上。面对书站立。

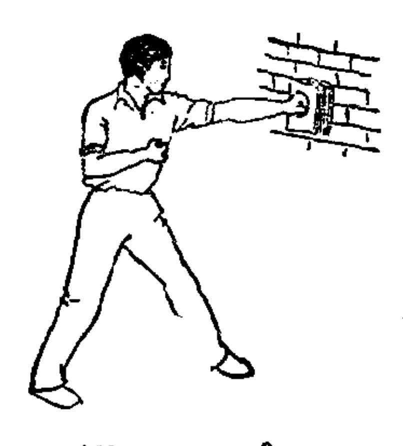


图4·4—26

动作：左右直拳各打20次，每天一次增加直打到50次为止。每天早晚各练一次。每天练完取掉1～3页。一年后便可直接打墙。见（图4·4—26）。

打拳时：重心下降，气沉丹田，意念一拳将墙打透，打拳时哼气。

要点：由轻到重、不可急于求成。

注意：如手打破、小伤可轻打，流血不止要停练，待全愈后，从头练。用铁沙掌洗手药方洗手。如配药困难，用陈醋，大青盐4两，三七3钱配药洗手也可，但练得不要过狠。

十四、踹树

预备势： 面对树站立，间隔一米左右。

动作： ①侧踹、用脚底外侧踹树，左右脚各1000次。见（图4·4—27）。

②拦门脚，用脚底内侧踹树，左右各50次。见（图 4·4—28）。

③、正踹、全脚踹树，左右脚各100次。见(图4·4-29)。

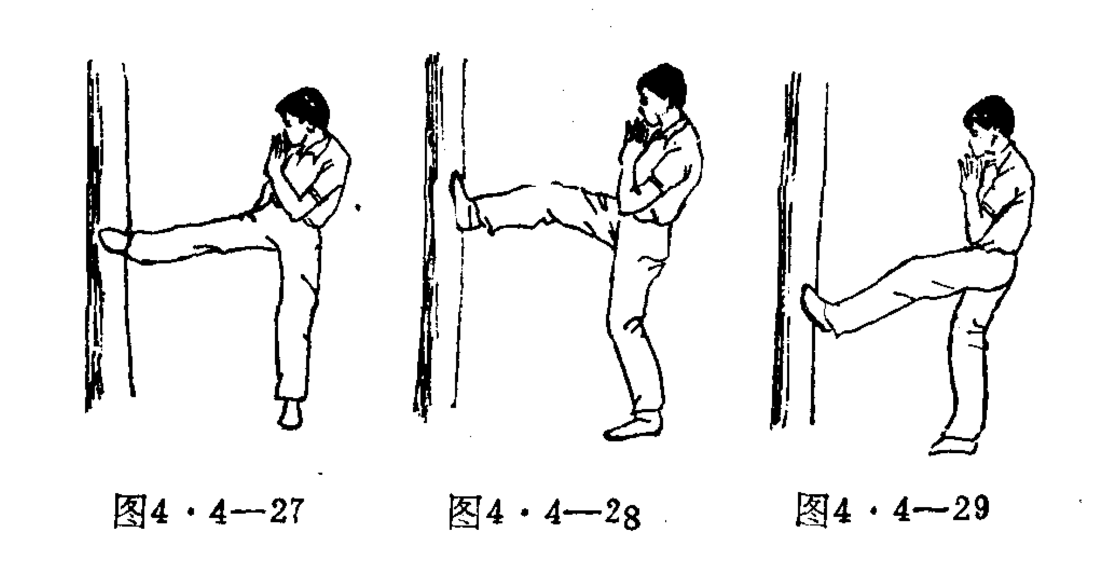


图4·4—27　　图4·4—28　　图4·4—29

每天早晚各练一次，一年后，便可赤脚踹树。

踹树时：气沉丹田，意念脚底，踹腿时哼气。

要点： 用力由轻到重，不可蛮干，急于求成，以防脚跟受伤。如受伤待痊愈后再练。

注意： 初练时找一棵碗口粗的树，树上缠上草绳，踹时有弹性。

十五、脚后跟踢树

预备势： 背向大树，左(右)脚在前，间隔一米左右。

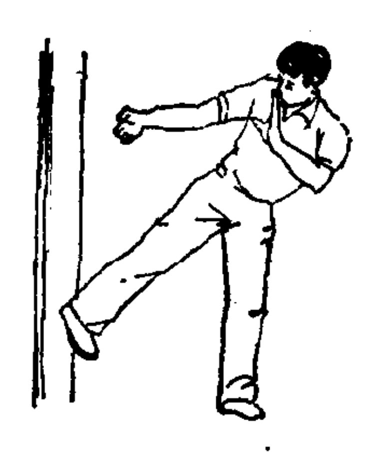


图4・4—30

动作：从右侧回头看树，右腿后撩踢树100次。见（图4·4—30）。左腿后撩同右腿后撩。

撩踢树时：意念脚跟，踢树时哼气。由轻到重。不可急于求成。

动作：坐在坑上，赤脚，用脚跟轮换撞击坑下的墙。每天早晚各练一次。

要点：不可急于求成，练习前后可用铁沙掌药水洗脚跟。

十六、抗摔能力练习

准备：找一块松软草地、土地。

动作：站立向左(右)侧倒，低头，含胸，收腹，屈臂，夹肘，倒地后抱住头部做屈腿团身动作。要尽量使身体成椭圆形，以便落地滚动，从而减少冲击力，如同体操中的滚翻动作。

向前、后倒地，都要低头含胸、收腹、团身、屈臂抱头。要尽量使身体成球，头接触地面时，用手推一下地面，滚动时，憋气、圆活、自然起立。

动作：甲用各种摔法摔乙，乙根据各种不同的摔法来决定做自我保护的动作。

被摔者：要向外鼓气，为减少对内脏的震动。感到自己失去重心，势必被摔倒，立刻松手，做正确的倒地，忌切抓住对方不放，把对方拉倒，容易砸伤自己。

摔者：先易后难，一种绊子反复摔10次以上再换别的绊子。用什么绊子摔，要预先告诉对方。俩人同时倒地，要注意保护对方。

要点：倒地合理，由慢到快，由轻到重。

注意：场地收拾干净，以免有石头等物摔伤。

十七、脚趾的抗击练习

在散打比赛中，动作都是迅猛有力的，大部分运动员都把精力花费在腰功、腿功、臂功上，而往往不重视对脚趾的训练。在散打动作中，有很多动作和脚趾密切相关，例如：前进步、后退步、冲拳、踢腿等都需要脚趾蹬地的力量才能完成。无论是踢、打、摔、防守等动作都必须有脚趾与身体各部位紧密配合，才能收到良好的效果。

脚趾很容易受伤，因为脚趾是由14块脚骨组成，拇趾有两节趾骨，即基节和末节，其余各趾有三节趾骨，即基节，中节和末节。脚趾是多关节组成的，所以容易受伤。每天都要活动。如受伤不容易恢复，会给运动员带来很大痛苦。

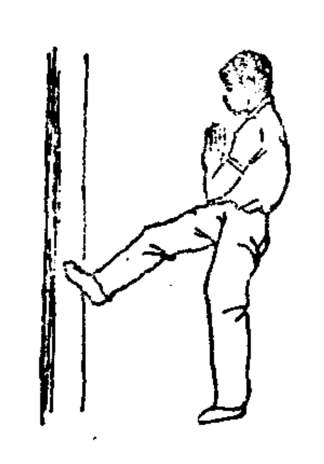


图4·4—31

预备势：离树半米远，面向树站立。

动作：①脚趾勾起，用前脚掌踢树或者踢地。见（图4·4—31）。

②脚尖绷直用脚趾背踢树（侧踢）踢沙袋等物。

③准备：找一块方木，或者砖头、台阶等。

动作：两脚趾踩在方木等物上，做提踵练习。

④用绿豆装成的细长袋子（4 厘米宽、一尺长）。抽打脚趾。

要点：要由轻到重，配合呼吸。

注意：数量由100次开始每天增加2次、到500次为止，便可赤脚踢树。如脚趾受伤要坚持慢、轻的练习，尽量不要停练。如果停练不但受伤的脚不容易好，就是好了一练还是痛，因慢、轻的练习可增加神经末梢的血液循环，便于恢复。

十八、拍打全身

准备：绿豆条沙袋，抽打脚趾的沙袋也可用胶皮管，2 尺长，粗细适中。蜡木杆、2 尺长、粗细适中，缠上胶布。竹条、三角带都可以。

动作：一腿放在台阶上、如窗台、桌子上等。抽打小腿骨，由下向上，由轻到重，然后两腿互换。

抽打面部、颈部、肩部。抽时憋气。

抽打胸、腹部、两肋。抽时向外鼓气。

抽打大腿、两臂。抽时肌肉紧张。

要点：由轻到重。不可急于求成。

注意：有破的地方，待伤好再抽。不能抽打眼睛。切忌猛抽猛打。所有抗击打能力练习，都是由轻到重。切忌急于求成。

第五章　散打战术

第一节　散打中的距离感

散打比赛中，双方对峙之间，在攻防范围内，相互之间的直观距离感觉叫距离感。

在散打中相互之间的距离主要靠步法调整，其次靠身体前后、左右的摆动来调整。所以，距离和步法有直接关系。

在快速的散打中，对方都不是静止不动的。而是在不停的移动，要根据对方的情况来移动步法，以接近对方或远离对方。

一、进攻、防守、防守反击中的距离感

进攻：如冲拳、要想击中对方，距离要掌握好、距离太远或太近都不易击中对方，既使击中力量也不可能大。你进步对方退步，俩人的距离没有改变，你进步，起动速度比对方快，这时俩人距离就缩短了。再加上快速的出拳，便可击中。

双方不停地移动，距离也不断地改变，在你感觉对方以进入你进攻范围内，出拳击打对方，但是对方突然向后仰身，又拉长了俩人之间的距离，拳就打空了。如果在出拳前做一次假动作，或者出一次短拳，迫使对方向后仰身，这时你快速向前接近对方，同时出拳，这样就加上对方向后仰身所拉

长的这段距离，便可击中对方。

总之，要根据场地的变化和对方的特点恰当地掌握好相互之间的距离来决定自己的攻法，这样才能奏效。

防守：在散打中要想避开对方的出击，必须快速移动脚步，破坏对方进攻的有效距离。如对方用冲拳，其前进速度比你后退的速度快，这时想远离对方已来不及，可突然迎对方的拳，离来拳越近越好，使对方无法出拳，（这叫蹩）。此时既使被拳击中，拳也没有力量，因为你已经破坏了对方有效的进攻距离。

双方移动脚步，距离不断的改变。有时你在对方进攻范围内，对方突然进攻。这时需要冷静的去判断，如果你盲目地躲闪或者后退，对方会用比你更快的速度接近和击打你。反之，你细心观察，等对方第二次进攻，你再远离、躲闪或者接近对方、便可化险为夷。

防守反击：对方用直拳击打你时，你用后仰身远离对方，等对方冲拳结束后退时，你用比对方后退速度更快的步法接近对方，同时击打对方，便可击中。

对方用左摆拳击打你面部、你用右臂格挡，封住对方的进攻，同时快速反击、方可击中。在你格挡时，你俩都是在有效的进攻范围内，谁出击快，谁就可以击中对方，

1．你用格挡已封住了对方的一只手，而且有思想准备，反击自然比对方快。

2．你格挡了对方、对方还有一只手可以进攻，既使被格出的手做第二次进攻，速度不可能比你快。这时你两手都可以出击。如果击中对方，对方后退，或者对方被格挡后主动后退，这时距离就拉长了，还可使用腿法攻击对方。如果

对方不后退，继续前进，你也继续前进，这样距离更近了，可以使用摔法。

在散打中不仅要掌握双方的距离，而且还要灵活的运用技法。不断地调整和破坏有效距离，击打对方和避开对方的击打，这一点除在实战中练习外，还须要专门进行距离感的训练。

二、散打中距离感的练习

（一）间隔练习

（1）教练员与运动员面对面站立，间隔1.5米左右。教练员向前运动员后退，教练员后退运动员前进，始终保持一定距离不变。

（2）教练员与运动员面对面站立，教练员突然向左（右）转体45°～90°，运动员在保持距离的情况下快速弧形移到左（右）侧，仍保持对峙而立。

（二）手靶练习

（1）教练员手持手靶，俩人在保持一定距离的情况下，不停的移动。教练员突然举起手靶运动员要不停的打击，教练员放下手靶，运动员则迅速后退继续保持原定距离。

（2）教练员前进，运动员后退，这时教练员举起手靶，运动员迅速向前击打手靶。

（3）教练员突然向左（右）转体，同时举起手靶，运动员迅速调整位置移动到左（右）侧击打手靶。

（4）教练员一手拿手靶，一手拿脚靶，双方不停的移动，教练员不断换手靶和脚靶的位置，运动员根据靶位轮换击打手靶和脚踢脚靶。

（三）皮筋的练习

（1）用一条皮筋，一头绑在教练员的的腰上，另一头绑在运动员的腰上，隔离1.5米远，俩人用各种步法移动，距离不变，如果皮筋松了，证明双方距离近了，如果皮筋紧了，证明双方距离远了。教练员督促运动员随时调整距离。

（2）教练员手持手靶或脚靶，腰栓皮筋，皮筋另一头栓在运动员腰上，在移动步法中，教练员举起手靶或者脚靶，运动员即刻出击。教练员放下手靶，运动员迅速后退保持原定距离。

（四）绳的练习

（1）略同皮筋的练习方法，惟有运动员不能远离教练员。目的是控制运动员与教练员之间的距离，以免影响反击速度。对喜欢后退的运动员必须使用此法。

（2）教练员一手带上拳击手套，另一手拿手靶或者脚靶，俩人在拉紧绳子的情况下移动脚步。运动员要随时听从教练员的指挥。如果绳子松了，教练员用拳击打运动员，警告他保持距离。教练员举起手靶、脚靶，运动员立刻出击。教练员放下靶、运动员快速后退，如果后退较慢，教练员要用拳击运动员，督促运动员快速撤退。

注：绳子不可能一点不松、不能稍松一点就击打运动员。击打时拳也不要过重、目的让运动员快速后退、保持一定距离。

第二节　散打中的时间差

在散打比赛中，动作都是迅猛有力的，大部分运动员都喜欢猛冲猛打，经常出现你踢我也踢，你打我也打，双方进

攻的拳与腿经常在途中相撞，谁也击不中谁，出现乱打现象，双方互不得分，而且双方都容易受伤。原因是有些运动员片面的认为，有体力就猛打，二虎相争，勇者为胜。在散打比赛中、一打胆、二打眼、三打身法、四打闪，胆量放在首位，勇敢是对的、但是不等于蛮干，要巧妙运用好身法、步法，掌握好攻防的时间差，稳、准、狠地攻击对方，这样效果才会更好。

在对敌斗争中，要避开对方的凶器和拳脚的重击、必须掌握好攻、防的时间差，巧妙的击中敌方致命部位，方可制服对方。光靠勇敢，盲目的猛冲，不注意保护自己和运用攻防的时间差，不但抓不住凶手，自己也很容易受伤。

在散打训练中，运动员都喜欢在拳法、腿法、摔法上多下功夫，但很少有人重视时间差的训练，这是错误的。一个运动员，不光有娴熟的武术基本功，还要掌握好攻、防的时间差。有经验的运动员遇到强手绝不蛮干，而是耐心的寻找进攻时机，运用好防守反击的时间，准确地攻击对方，才能取得胜利。反之，盲目的乱打，很快就会耗尽体力败下阵来。总之，不论对手强弱都不要乱打，要根据对方的技术特点、性格等来决定自己的打法，遇强智取遇弱擒拿、不慌不气、避实打虚。

所谓散打中的时间差，既指在散打进攻、防守与防守反击的每一个过程中，相互交错瞬间的时间之差。

一、防守的时间差

对方进攻，你从防守动作开始到接触对方或者避开对方的进攻，这一段时间的差距。

甲直拳击乙头部，乙出手格架。乙什么时间出手？键的环节。出手过早，对方可以改变进攻的方法和路出手太晚就会被击中。甲进攻，乙从做出防守动作到接方这段时间、越短越好。

练习方法：

1．甲带拳击手套，用直拳击打乙面部。甲拳将要接触乙头部时，乙马上出手格架，或者用后仰、潜伏等动作躲闪甲的进攻。

2．甲手持木棍顶端包上海绵，用不同方法击打乙腰以下部位，当木棍要接触到乙身体时，乙迅速提膝防守或者躲闪。

3． 甲手持木棍，木棍顶端包上海绵，用不同方法上、下、左、右击打乙全身，乙根据甲不同的进攻方法，做出合理的防守。

要点：由轻到重，由慢到快，由简到繁。

注：在练习时防守不严、经常被击中、这是难免的、但是不要慌乱，认真判断对方的每一次进攻、久练就会收到良好的效果。

二、进攻的时间差

佯攻时对方做出防守动作，立即改用另一种进攻方法攻击对方的瞬间差距。另一种情况，没有预动的快速进攻，在对方反应前的一瞬击中对方。

例：甲直拳佯攻乙面部，乙出手格架，甲直拳收回，同时迅速起腿攻击乙下肢。甲什么时间起腿进攻，这是关键的环节。甲佯攻、乙还没有做出防守动作，甲这时进攻就过早，不易击中，因为乙没做出错误的判断，有精力做出相应

的防守动作。

甲佯攻，当乙防上动作已结束、这时甲再起腿进攻晚了，因为乙马上可以做出第二个防守动作，甲的进攻落空。

甲佯攻，当乙做出防守动作后、但是没有和甲进攻的拳接触，这时甲收拳、起腿进攻是最佳时机，命中率较高。

练习方法：

1. 甲直拳击打乙面部，乙做出防上动作后、甲迅速潜伏抱乙双腿，乙这时做防摔动作。反复数次。

2. 甲侧踢乙小腿，乙做出防下动作后，甲直拳击打乙头部。反复数十次。

3. 甲右膝关节稍提，同时向左转髋做出踢右点脚（侧踢）的动作、乙做出防右侧踢动作时，甲髋关节迅速右转，用左点脚攻击乙。

要点：由慢到快、由轻到重。佯攻时预动要稍大。

三、防守反攻时间差

对方进攻、你防守等对方进攻结束回收时，你反攻对方的瞬间差距。

例：甲踹乙下肢、乙提膝防守，等甲进攻的腿回收时，乙起腿攻击甲。乙及时反攻这是关键的环节，甲的进攻还没结束，乙盲目起腿进攻，就会和甲进攻的腿相撞，这时进攻就过早。甲进攻的腿已回防，这时乙再反攻就已晚。

甲踹乙下肢，当甲进攻的腿回收时，或者腿刚落地，这时进攻是最好时机，因为甲进攻的腿落地还未站稳，或者回收的脚还没落地，防守能力较差，这时反攻命中率较高。

练习方法：

1．甲右直拳击打乙面部，乙用左臂迅速格挡，然后反击甲的面部。

2．甲左腿侧踢乙前胸，乙用右小臂格挡，迅速用左腿侧踢甲腹部。

3．甲左腿跳踹乙左大腿前部，乙左腿回收，同时左手向下格压甲进攻的腿，等甲左腿回收时，乙用同样动作踹甲的左大腿，甲防守后再进攻乙。反复数十次一组。

4．甲直拳击打乙面部，乙潜伏躲闪的同时用下直拳击甲腹部。

甲侧踹乙前胸，乙向后倒地，同时用卧踹攻击甲的支撑腿。

以上四例近似同时进攻（同一拍进攻），难度很大，时间差掌握的必须准确，动作达到自动化方可使用。

下面用拍节来表示散打中的时间差。

甲快1拍进攻乙，起动速度快，没有预动，在乙反应之前击中。

甲快1拍半进攻乙，佯攻后再次进攻。佯攻为半拍，另一种进攻动作为1拍。

甲慢1拍进攻乙，防守反击，乙进攻回收时甲进攻。乙进攻为1拍，甲进攻为1拍。

甲和乙同1拍进攻，乙进攻，甲在躲闪同时进攻乙。但是不能和乙进攻走同一路线。如：乙直拳打甲头部，甲上体后仰同时踹乙大腿。

掌握了散打中防守、进攻、防守反攻的拍节，训练起来，运动员头脑清醒，什么时候应该进攻、防守掌握的比较

准。敌进我退、敌退我扰，真假虚实。这样乱打现象就很少出现，在训练中出现错误动作也容易发现和叫正，对提高散打技术大有好处。

第三节 散打中的角度

在风驰电制的散打比赛中、运动员不停的移动脚步，结合身体前、后、左、右、上、下摆动，寻找有利的角度，攻击对方和躲闪对方的攻击。

散打中的角度，一向被人们所重视，做一名优秀的运动员，必须掌握运用好散打中的角度。在散打比赛中不但前后脚步移动的灵活，而且还能横走自如，利用绕环步、圈步等步法不断改变攻防的方向和角度。

因此，散打中的角度不能单独来谈，没有步法和身体的配合就不存在角度，角度和身法、步法，尤如水和鱼的关系。

一、进攻

在激烈的散打比赛中，对方正面防守十分严密，要想击中对方，必须改变角度才能攻击对方。利用绕环步、跨栏步、圈步等步法转移到对方侧面，或者利用摆拳、点脚（也叫侧踢）等侧面攻击的方法，击打对方。

（一）利用步法改变角度

预备势：双方左腿在前、实战步。

动作：双方对峙、你用绕环步转到对方左侧，（俗名叫走外）用右直拳击打对方面部，左直拳击打对方腹部。

（二）利用拳法迫使对方改变角度

预备势：同上。

动作：双方对峙，你用右摆拳击打对方左面部，也可以微虚晃，预动较大，（也可以右腿向右前方上步），迫使对方向左侧躲闪或者向左侧移动脚步、这时你突然用左点脚攻击对方腹部。

二、防守

防守中的躲闪技术主要是改变双方之间的角度。例如，对方直拳击打你头部，你向左、右躲闪或者潜伏，这些都是由于你的头和对方进攻拳改变了角度，才使对方拳打空。

又如："格架"就是改变对方拳的进攻角度。对方直拳打你胸部，你用小臂将来拳格出体外，这样对方进攻方向改变了，那你就会安全无恙。

三、防守反击

散打比赛中，遇到比较凶猛力量较大的运动员，必须采用防守反击的战术。利用灵活的步法，身法转到对方两侧，或者利用躲闪和格架避开对方进攻的拳与脚，寻找有利的角度反击对方。

（一）躲打

预备势：双方左腿在前、实战步

动作：对方用左右直拳连击你头部，你向后退是避不开对方的攻击；如果你向左（右）躲身，把直线让给对方、从侧面踢对方腹部或拳打对方面部，便可收到良好的效果。

（二）压打

预备势：同上。

动作：对方右直拳击打你面部、你左臂由上向前下方压

打对方右臂，同时右转体向前击对方面部。

在快速的散打比赛中，以改变角度的方法促使对方破绽百出，以攻击对方。这样就能灵活运用指上打下，声东击西等战术。当然对方也在不停的移动，主动寻找创造进攻时机。因此，必须在理论上充分认识改变动作角度的意义，又到实战比赛中大胆、反复运用，才能取得良好的比赛效果。

第四节　散打比赛中的体力分配

近年来全国多次举行散打表演和比赛，大部分运动员在比赛开始时，尤如下山的猛虎，翻海的蛟龙，进攻凶猛。但是，在后二局，尤其是第三局的比赛中，体力下降十分明显，有的运动员连防守的体力都没有了。例如1985年在山西太原举行的散打比赛，在60公斤的冠、亚军争夺赛中，山东队的队员对天津队的李宝贵，比赛开始，山东队的队员以高超的技术，不断进攻、以绝对优势占上风，天津队的李宝贵顽强迎战，体力分配合理，在第三局比赛中越战越勇，体力不减、进攻有力，终于战胜了上届的冠军，夺得了本届比赛的桂冠。这样的例子很多，说明在一场比赛中，运动员的体力分配是多么重要。有些运动员体力分配上出现虎头蛇尾，只顾猛攻猛打，既不分析对方的战术和体力，也不考虑自己的体力如何，其结果一败涂地。

一、根据双方的情况分配体力

（一）对方体力比你强，千万不能硬拼，采用防守反击

的战术，以防守为主，避开对方的重击，寻找机会反击对方。进攻力求准确。

（二）对方体力和你相等，先采用防范战术，千方百计消耗对方的体力，保持自己的体力。第二局比赛中、要主动进攻，力争多得分。第三局比赛开始时、注意防守一段以后，再全力反击。根据双方的体力，掌握反击的时间，如果反击过早体力用尽，坚持不到底，往往在几秒钟之内，就会前功尽弃。如果进攻过晚，比赛结束还有体力、就做不到全力以赴。

（三）你比对方体力强，进攻要主动、但不是蛮干、在第二届比赛中调整一下，第三局进攻要猛烈、频繁，不给对方喘息的机会。

二、根据对方的情况来决定打法

（一）试探

在散打比赛开始时，要了解对方的技术水平，体力和心理状况、性格是否急躁等等。这些情况都是在散打比赛精神集中的情况下一瞬间解决的。马上就在脑子里形成自己的战术方案，果断地去使用，还要不断地分析和改变战术。

（二）挑逗

对方性格急躁、容易兴奋，先采用挑逗式的打法，激怒对方，消耗对方的体力。气如下山猛虎，要防猛虎伤人，必须加强防守，多做躲闪防守。对方进攻连连落空，势气就会减弱，加上体力消耗，击打力量相应就减小。这时反击，效果较好。

在散打比赛中，往往进攻较少，技术、体力又一般的运

动员，反而能胜过比自己强的对手。其主要原因：体力分配的较好；防守技术较好；另外场上经验丰富。

（三）慎重

对方以防守为主，进攻较少。采用一逼，二假、三实打。此是先接近对方，结合假动作进攻。进攻力求准确，再结合指上打下，声东击西、敌进我退，敌退我扰的战术。如果对方反攻时，采用逗挑式的打法，保持体力，养精蓄锐，寻找机会以便反击对方。

在对抗性很强的散打比赛中，合理的分配和使用体力，减少不必要的体力消耗，这样弱者也能战胜强者，强者会更强。

第五节　散打比赛时的心理状态分析

在对抗性很强的散打比赛前，运动员心情有些紧张，脉膊跳动加快、出现尿频、气短、身体无力等现象，这些都是正常的生理反应。运动员进入场地，看到观众、灯光、裁判员、运动员、听到乐曲等都会使赛前反应加重。还会有各种各样的想法等，这都是正常现象。我们要根据自己思想情况尽量克服它，做到吃好，休息好。

赛前不要过早的做准备活动，心情要平静，如有条件最好静卧一段时间，也不要看比赛不考虑与自己无关的比赛。也可以和别人谈论一些无关比赛的事，来消除赛前的紧张状态。

经验丰富的运动员，在比赛中根据场上不同情况不断的改变打法，能正常发挥和超水平发挥技术。但是有些运动员

技术水平较高，但是在比赛中却发挥不出来。有时还出现反常状态，如：动作僵硬，不协调、慌乱，步法笨重，反应迟顿、进攻防守不果断等，还有的队员在省、市比赛成绩较好，参加全国或者大型比赛就发挥不出应有的水平。这些情况有几种原因，分析如下：

一、胆怯

（一）怕受伤

1． 怕受伤后影响下场比赛，或者影响以后的工作、学习。出现想打又怕，想后退又想反击，想躲闪又想格挡等，动作不协调，不果断，不是失去进攻的良机，就是被对方击中。

2． 赛前有伤、怕比赛中再次受伤，所以动作不大胆、放不开手脚。

（二）怯场

初次比赛，经验不足，过分紧张，有怕观众，怕裁判员、怕运动员等恐惧心理。

（三）怕名人、强手

对方名气很大，如是上届的冠军、或者对方在上一场比赛中发挥的很好，或听到别人讲对方如何凶猛等。便认为这场比赛自己没有取胜的希望。

比赛刚开始就被对方击中，这种思想就更严重了，很可能一败涂地，中途退场。

二、硬拼

1． 因为对方名气很大、反正也是输、不如破釜沉舟拼一场，没劲就下来，所以上场进攻很猛很频、防守较差，如对

方思想包袱较重就有取胜的可能。但是希望不大，因为硬拼，一则消耗体力过大，二则会出现乱打，技法不清，不能得分。摔法动作因为慌乱、急躁没有进身就过早发力和出现不必要的附加动作等，成功率不会高。

2． 初战失利或者被对方灵活的身法和敏捷的步法迷惑，几次进攻落空，气从心中升，出现打气仗现象，会使技术动作失常。

3． 初生牛犊不怕虎。是第一次比赛，思想单纯不把胜败放在心上，猛打猛冲，不是鱼死就是网破，只求进攻，不管防守，你打我也打。

求胜心切，想当冠军的心情十分迫切。进攻主动，防守较差，心情急躁，一但被对方击中就要发火，不顾一切，猛打猛上。

三、赛风不正

1． 比赛思想不端正，有伤害对方的思想，进攻不太主动、一旦进攻就击打禁区和用一些反关节等不合理的方法。在使用摔法中拧失几分也要把对方砸伤，使对方失去战斗力。

2． 有嫉妒对方心理，有意伤害对方。

3． 为本队队员扫清道路，带任务上场，目的打伤对方。

以上现象很少出现，但是不能疏忽。

四、背包袱

1． 本人有名气怕输了丢脸，放不开手脚，不能发挥自身的应有水平。

2． 熟人较多怕输了丢脸，怕别人说自己无能，怕给师

怖丢脸等。

背上这些包袱，思想不解放、很难发挥出高水平。

五、轻敌

1. 自己有点小名气，看不起对方、傲气十足。初击得利，观众的掌声刺激他，使他高度兴奋发疯的进攻。骄傲思想加重，有要笑对方动作，有时进攻和防守有意摆个架。好象场上队员谁也不如他。

2. 赛前准备活动较差，或者不做准备活动，比赛开始没有重视对方，连续被对方击中后，又气又恨，就会出现硬拼的打法。

分析对方心理状态，采用相应的战术无论新老运动员都有心理状态和思想斗争。有经验的运动员能隐藏自己弱点和解除自己的思想包袱，或者用假象勾引对方上钩，并且千方百计在最短的时间内了解对方，刺激对方，挑逗对方，最后打击对方。

一、对方胆怯

要抓住对方的恐惧思想，主动进攻，多接触对方使用摔法，结合假动作使用一些比较凶猛的腿法、摔法、手法攻击对方，促使对方心慌意乱，无心恋战，不给对方喘息的机会。尤其是初次比赛的运动员，经验不足，过分紧张，要一鼓作气将对方击败，使对方不能发挥出应有的水平。

二、对方硬拼

散打中最忌怒气与拙力，喜欢硬拼的运动员多数象一匹烈马，容易兴奋和激动，但消退的也较快，比较爱生气和急躁。对这样的运动员，刺激他发怒，等他发怒时又不和他硬拼，采用先防守，不进攻，这样防守成功率较高，再采用防守反攻，最后主动进攻，一鼓作气击败对手。

对于求胜心切的运动员，更要耐心迎战，千万不可急躁，开始以防守为主，使对方进攻落空，不让他得分。这样会促使他更加急躁，第一局的后半时，结合假动作反击。第二局前半时还是以防守为主，但是要千方百计挑逗对方发怒，等对方体力消耗尽了，奋力反击，第三局要全力进攻，一举获胜。

三、对方赛风不正

比赛中遇到对方赛风不正时，首先要加强防守、特别是防守要害部位，要求稳，准、狠地打击对方。多采用远距离的打法，进攻时要注意防守禁区。如：被对方击倒和裁判员发出“停”的口令时也要注意防守，如：将对方击倒也不必向前搀扶，远离对方表示谦意即可。千万不可动气，蛮干、自己要端正比赛作风。害人之心不可有，防人之心不可无。

四、对有“包袱”的对手

对方有名气，不要怕，多分析对方的技术特点。进攻要慎重，结合一些假动作进攻。进攻要果断，不错过每一次进攻的机会。如果对方以防守为主，要多做假动作，用灵活的步法逼进对方再进攻、力求准确。

五、对傲气十足的对手

1. 不要动气，比赛一开始就以迅雷不及掩耳之势攻击对方，给他来一次突然袭击，杀掉他的威风。如果对方发怒硬拼，要用防守（躲闪）保持体力。对方进攻失败会大伤锐气，这时要连续反击对方，一举获胜。

2. 比赛前和比赛开始时表现得十分恐惧，比赛开始也可以做二次预动较大的进攻和假动作，这样会助长对方的傲气，当与对方接触时击打得要准、要狠，成功后要防止对方硬拼，如果对方垂头丧气，要猛烈进攻。

做一名优秀的散打运动员，不但能战胜对手，还要战胜自己。正确对待比赛，胜不骄，败不馁，克服阻力，放下包袱，轻装上阵。比赛场上是千变万化的，要多动脑筋，不断改变战术，克制对手，勇敢、顽强、灵活、多变地发挥自己的技术水平，才能取得最后胜利。

第六节　与不同对手散打应该采用的战术

我国散打技术精深博大，渊源流长，各家打法都有独到之处，每个人都有一定的技术特点和身体高矮、力量大小之别，所以要根据对方的特点、技术来决定自己的打法。

一、遇进攻猛的对手散打应采用的战术

对手进攻十分凶猛，他的防守相应差一些。在激烈的散打中，多使用后退时反攻，如：对方用快而密的拳法进攻，你除用手、臂格挡防守外，可在后退中踹击对方的大腿。这

时对方注意力集中在上盘，而且进攻速度较快，你起腿进攻很容易踹中对方。对方被踹中进攻速度受阻，动作自然会慢下来，或者突然停止，这时连续反攻效果较好。

又如：对手用腿法连续进攻，你除用两臂格挡和提膝阻挡外，要耐心观察，寻找反击的时机。当对方进攻速度稍慢时，马上起腿反攻，或者等对方将要起腿时，你马上出腿阻击对方的大腿。击中后重心前移用拳法攻击对方上盘，对方后退可用腿法追击。如对方不退可使用抱腿等摔法。

另一种，摸清对方以哪条腿进攻为主、使用什么腿法，可用接腿摔法破之。

二、遇防守为主的对手散打应采用的战术

对手十分稳重，进攻较少，应采用一逼、二假、三连打，力求进攻的准确性，用强有力的进攻压倒对方，使对方技术得不到正常发挥。采用另一种游击战术方法，突然进攻之后立即远离对方，作防守反击准备，想方设法激怒对方，使对方技术失调。如：在散打中用灵活的步法接近对方，结合假动作迷惑对方，突然连续进攻，不给对方喘息机会。

又如：用快速的步法突然逼近对方闪电般的进攻，不等对方反攻又快速的撤离对方，不可恋战。如对方追击而且很凶，你要快速逃脱消极防守片刻，等对方消耗一定的体力后，其进攻速度自然会慢下来，这时再猛烈还击，方可一举获胜。如对方不追击，调整体力后继续用以上方法进攻，千万不可急躁。

三、遇高个子对手散打应采用的战术

“短打长，脚下忙”。与高个子对手格斗，就要加强防守对方远距离进攻，因为对方臂长，腿长。但是也要抓住对方动作慢的缺点。破敌的办法，必须步法灵活，尤其是进攻时的步法要快速敏捷，还要不断的变换角度从两侧、后面击打对方，击打后快速远离对方。如：对方摔法较好，撤离的速度需要更快，同时还要击打对方，更要做好防摔准备。

如对方力量、摔法较差，多做近身打和靠身摔，另外，结合指上打下，声东击西使对方顾上不能顾下，顾左不能右，注意力分散，处于忙乱的防守之中。

四、遇矮个子对手散打应采用的战术

“一寸长一寸强”，对方身体较矮动作灵活，防止他近身摔、打。破敌办法，多用拳法、腿法威胁对方，寻找时机突然进攻，步法稳重，保持良好实战站立姿势。如对方抱腿摔较好进身较快，你重心要稍降低一些，当对方进身时，重心迅速下降，采用合理防摔动作破之，或者用勾拳准确地击打对方面部。控制对方进身的速度，以便避开困境。

总之，散打中场上的攻防动作是千变万化的，要善于观察对方的行动，掌握好时机，选用好方法，果断勇敢的进攻对方，随着场上的变化，不断的改变战术，才能收到良好的效果。

第七节　散打中的“空档”

“空档”是在散打攻、防，对峙中出现的漏洞，也叫“破绽”。

在实战中散打中，双方不断的移动脚步，距离不断的变化，“空档”也不断的出现。在进攻时“空档”暴露的时间较长，面积较大，所以给对方造成反攻的机会。在防守中由于出手出腿的时机掌握的不准确，回防速度较慢也会出现“空档”，易被对方第二次进攻所击中。在散打中“空档”是无法避免的。无论是进攻，还是防守，都要动作快速、准确、及时。进攻时注意防守，进攻后快速回防，或者连续进攻不给对方反攻的机会。防守时要求动作小而快，判断准确，防守后要快速归位，准备防守第二次进攻，或者为反击做好准备。总之，让“空档”暴露的时间越短越好，面积越小越好，当然有意暴露“空档”除外。

一、进攻时出现的“空档”

在散打中无论是踢，打、摔、拿哪种进攻方法，总会有“空档”暴露给对方。

（一）腿法进攻出现的“空档”：

例1　甲用左腿踹乙中、上盘，乙向左（右）躲闪，如果乙躲闪成功，甲的大部分“空档”就会暴露给乙。如乙向后躲闪，当甲收腿时，乙迅速跟进，当甲进攻的腿还没落地，或者刚接触地面时，甲的两臂放在胸前，此时甲的上、下盘就是“空档”。如果甲的两手放在下额外，甲的中、下

盘就是“空裆”。

例2. 甲用低腿攻击乙下盘，甲的中、上盘就会出现“空裆”。甲进攻后回收时，乙防守后跟进，甲两手护胸，此时甲的上、下盘就是“空裆”。如果甲两手护下颌，甲的中、下盘就是“空裆”。

总之，防上防不了下，防下防不了上，“空裆”是无法避免的。

（二）拳法进攻出现的“空裆”：

例1. 甲用勾拳击打乙腹部，甲的上、下盘就是“空裆”，乙用手臂阻挡后，或者阻挡同时用直拳或者丁腿攻击甲头部或小腿，也可以后退避开拳用踹腿或点脚等高腿攻击甲中、上盘效果较好。因为，甲用勾拳进攻，距离比较近，此时乙用丁腿或直拳进攻甲较为合适，由于此时乙的注意力集中在击打甲中盘，一拳出击，另一拳放至胸前，面部和小腿就暴露给甲，甲此时用直拳击打乙面部是可以击中的。甲若要用丁腿攻击乙小腿效果会更好。丁腿动作小而快，低而短，此时使用正合适。因为，俩人距离较近发腿隐避性较好。甲向前进步接近乙，甲的腿必须担负着支撑身体的任务，此时，提膝防守或者突然后退躲闪都不十分灵活，所以被击中的可能性就更大。

例2: 甲直拳击打乙头部，甲的腹、头部和下肢就会出现“空裆”，因为甲要想击中乙，必须缩短俩人之间的距离，此时，俩人都在击中对方的距离中。甲出拳进攻时，另一手护肋，甲的上、下盘就是“空裆”，如甲另一手护脸，甲的中、下盘就是“空裆“。如果甲出拳的威力不大，乙防守反击便可奏效。

总之，在实战中发现对方进攻出现“空裆”，根据“空裆”暴露的时间长短，面积大小和自己所在的角度，是否利于反击，应采用哪种反击方法，快速、果断地做出判断，再快速有力地攻击对方。

切忌：发现„空裆”就盲目进攻，不考虑出击的后果是否对自己有利，或者贻误战机，如各方面条件对自己出击很有利，由于进攻不果断而失去战机。

（三）摔法进攻出现的“空裆”

甲向前进步时抱乙腿。此时甲的中、上盘就是“空裆”。甲向前俯身还没有接触乙时，甲的双手向下伸，甲的面部、胸部等必须暴露给乙。此时乙用直拳迎击甲的面部，便可击中。如甲刚接触乙腿时，甲的面部左右侧和后背是“空裆”。此时，乙用平勾拳、抽手攻击甲面部左右侧，同时向左）右）侧后方转体，效果较好。因为向侧后方转体，一是便于发力，二是躲闪甲的抱腿。

无论哪种摔法，必须双方接触后才能使用。在与对方要接触或刚接触时，“空裆”必然要暴露出来，此时你要沉着、冷静、果断的反击，会收到良好的效果。

（四）擒拿时出现的“空裆”

要使用拿法俩人距离必须较近，此时要根据对方使用的招法，对方进攻的角度，用拳、肘、膝等快速反击。拳家们说：“好拿不如巧打”。拿法的速度和打法相比要慢得多，拿法的特点是拿其一、二个关节，控制其全身，使其疼痛而被制服。如果你不让他接触。或者他刚刚接触你还未发挥出拿法的威力，此时，你快速反击他的“空裆”处，也可以根据对方的拿法顺势反击，会收到良好的效果。因为对方急于

拿住你某个关节，注意力都集中在拿法上，而且距离又很近，“空档”暴露的较明显，防守也较差，此时极便于反击。

例如：甲从侧后方拿乙头部时，此时甲的头部、胸部等处出现“空档”，乙突然用上顶肘攻击甲头部，会较有力的击中对方。因为此时甲的前手绕至乙的身后，准备拿乙头部，左手也积极的配合，身体重心快速前移，防守网基本不存在。乙这时突然迎击甲，会使甲措手不及而被击中。

又如：甲抓住乙手向怀中猛拉，想使用拿指、拿腕等招法，乙顺势前扑，同时，屈肘顶击甲中、上盘，使用拿法得不到发挥而被击中“空档”处。因为，当甲抓住乙手时，甲的中、上盘出现内空，甲向怀中拉乙时另一手要积极配合，此时乙借惯性向前猛扑，突然加快了向前的速度，同时屈肘进攻，使甲措手不及而被击中。

总之，根据对方进攻的方法，方向，寻找其“空档”从而顺势快速地进攻。

二、防守时出现的“空档”

在散打中防守的再严密也会出现“空档”尤其出手、出腿格挡时，“空档”暴露的会更明显。

（一）手臂防上出现的“空档”

甲用直拳攻击或者佯攻乙头部，乙左臂上架，右手护下颌，乙的中、下盘就是“空档”。如果乙右手护肋。乙的上、下盘就是“空档”。甲此时用另一手或腿法攻击乙“空档”处效果较好。因为甲攻击乙头部，乙防上时，注意力集中在上盘，右手护下颌，甲迅速收拳用直拳或点脚等招法攻

击乙中、下盘，便可击中。

（二）手臂在胸前横格时出现的"空裆"

甲用直拳攻击或者佯攻乙胸部，乙用左臂向左（右）格挡，右拳放至胸前，此时乙的上、下盘就是"空裆"，甲若用拳或腿攻击乙"空裆"处效果较好。因为此时乙格挡时，身体随臂转动、注意力集中在防中盘上，甲快速改用另一种进攻方法攻击乙上、下盘，会使乙措手不及而被击中。

（三）手臂下格出现的"空裆"

甲用弹腿攻击乙下盘，乙重心下降、用小臂下格甲小腿，乙的中、上盘出现"空裆"，甲此时用另一种腿法或拳法攻击乙中、下盘效果较好。因为乙下蹲格挡，注意力集中在防下，手臂也下移，中、上盘"空裆"必然暴露给甲，此时甲进攻的腿向前落地，用直拳攻击乙头部，便可击中。

（四）后仰躲闪出现的"空裆"

甲用直拳击打乙头部，乙上体后仰躲过。此时乙的中、下盘出现"空裆"。甲上体和拳回收的同时，用前腿快速弹踢或丁踢乙小腿，便可击中。因为乙上体后仰，避开来拳，可是乙的腿为了反击速度快而没有后撤，此时，甲踢乙小腿，乙收腿已经来不及，又由于上体后仰，影响视线，全靠感觉反应，自然下肢不会特别灵活，所以甲会很轻松的击中乙的小腿。

总之，进攻时头脑要清醒，第一次进攻落空，要善于观察对方的"空裆"。也可以在第一次进攻时，就预料到对方什么部位会出现"空裆"，第二次进攻在第一次进攻刚收回、或未完全收回时就可快速出击。另外，进攻时要善于佯攻，制造"空裆"，攻击动作真假虚实，变化莫测，效果会

更佳。

三、寻找和制造“空裆”

寻找“空裆”。就是在散打中寻找对方防守薄弱的环节和防守出现的漏洞。在双方对峙中，对方进攻前稍有预动，“空裆”就会很明显的暴露出来。看准“空裆”快速抢攻，或者加强防守，待对方进攻后反击均会收到良好的效果。在攻、防中要善于寻找“空裆”，抓住战机反击对方的“空裆”。

（一）迫使敌方露出“空裆”

进攻时对方总要做出相应的防守动作。根据这种条件反射，用不同的佯攻动作，迫使对方防守，必然会出现“空裆”。如：你用拳虚晃乙头部，乙防上时，中、下盘的“空裆”就会暴露给你。此时你快速攻击乙中、下盘，就会收到良好的效果。

（二）引诱敌方进攻而露出“空裆”

有意卖破绽，引诱对方进攻，当对方进攻时，抓住其“空裆”快速反击。例如：甲两手分开，这叫“敞门迎客”，诱敌进攻，当乙用拳击打甲胸部时，其下肢就会出现“空裆”。此时甲在护胸的同时，踹击乙向前进步的腿，便可击中。又如：甲向前进步，做好防守准备，待敌进攻时，迅速用防守反击破之。

四、“空裆”与距离和速度的关系

“空裆”与距离有着密切的关系，俩人都处在互相谁也击不中的位置上，就不存“空裆”。俩人距离较近，互相都

可以用拳击中对方，此时，俩人都有"空裆"。缩短距离的原因看是谁造成的，如果是甲造成的，甲就是主动制造"空裆"者。甲进步有两种目的，一是主动进攻，所以接近乙。二是引诱乙进攻，寻找乙的"空裆"做防守反击。

例如：甲进步用拳击打乙头部，乙稍后退，俩人的距离拉长到互相用拳击不中的位置，但是用腿进攻可以击中，看谁先起腿、谁的速度快，谁就可以击中对方。

又如：自己处于被动局面，可以用距离缩小或者保护"空裆"，例如：双方距离较近，对方用点脚攻击你的"空裆"，此时防守已来不及，你可以迅速向前接近对方，缩小了自己"空裆"的面积，憋住对方要进攻的腿，使其腿发不出力来。或者远离对方，使对方进攻落空。

"空裆"和速度也有着密切的关系。"空裆"虽已出现，进步和击打的速度慢，还是击不中对方。如果佯攻乙上盘，乙防上动作已做出，"空裆"也露出，但是甲进攻速度慢，不但击不中对方，反而会被对方击中。

总之，寻找和制造对方的"空裆"，调整距离快速进攻。距离再次改变，进攻的方法也要随之改变，距离的调整可以暴露"空裆"，还可以保护"空裆"。

在散打中要掌握和运用好"空裆"，要摸清在攻防中什么情况下容易出现"空裆"，而且暴露的时间较长，面积较大，这样在进攻时就迫使对方暴露出"空裆"，然后快速进攻。双方同时出现"空裆"，就要保护好自己的"空裆"，反击对方的"空裆"。

做到：　敌若进攻，　抢击"空裆"。
　　　　敌若防守，　佯攻对方。

防守得法，　　反击有方。
卖弄“破绽”，　诱敌上当。
调整距离，　　制造“空档”。
快速进步，　　进攻有方。

第八节　踹腿在散打中的运用

腿法具有力量大，击得远，变化多，隐蔽性好，难防守等优点。所以，腿法从古至今深受广大武术爱好者所喜爱，深受海内外技击家的重视。尤其是踹腿技法更为习武者所“偏爱”。因为踹腿技法多样，可以向四面八方进攻，可以攻击对方大腿以上各个部位，而且是腿法中攻击力最大的一种。

踹腿是以臀部发力，再加上重心向前的力量，腿借身力，身助腿威。踹腿是用脚底外侧，全脚掌攻击对方。由于脚在日常走路中已经磨练得坚实有力，再加上踹树、踹沙袋等过硬的抗击能力练习，更增加了它攻击的力量。

在散打中能准确、有力的踹中对方，这是战胜对手很重要的方面。要发挥出踹腿的威力，除掌握好踹腿的基本技术之外，还要掌握好“空档”，“距离感”、“时间差”的运用。

一、“空档”的出现是踹腿的最佳时机

（一）互攻中为踹腿制造“空档”

甲直拳击打乙头部、甲的腹部和下肢就是“空档”。因为甲要想击中乙，必须缩短俩人之间的距离，此时甲也有可

能被击中，因为俩人都在击中对方的有效距离中，甲出拳进攻、只有一拳防守，“空裆”自然暴露给乙，如果甲的拳威力不大，乙格挡后再起脚踹腿，便可击中。

（二）以佯攻为踹腿制造“空裆”

甲佯攻乙头部、乙做出防上时，乙的中、下盘必然出现“空裆”，甲立即起脚踹腿、攻击乙胸、腹。

“空裆”是无法避免的，无论是进攻还是防守都要求动作快速、准确、及时。进攻时要注意防守，进攻后要快速回防。防守时要求动作小而快，出手防守后要快速归位，以便防守对方第二次进攻。

二、踹腿的距离感

散打中的距离主要是靠步法调整，其次，靠身体前后左右的摆动来调整。所以距离和步法有着直接关系。在散打比赛中，双方都不是静止不动的，而是在不停的前后左右移动，要根据对方的情况和个人的攻防行动来移动脚步，确定接近对方或远离对方。如果双方距离太远或者太近，都不易击中对方，既使击中，力量也不会太大。除距离掌握得好外，还需要有前进的速度。如果你进步踹击对方，对方退步，俩人之间的距离改变了，此时的踹击动作是不会踹中的，你必须突然向前垫步踹腿，而且进攻速度比对方退步速度还要快，这时俩人的距离就缩短了，你就会踹中对方。

在激烈的散打比赛中，双方不停的移动脚步，俩人的距离不断的改变，在你感觉对方的身体进入你进攻的范围内，起腿踹击对方，对方如果突然向后仰身，拉长了俩人之间的距离，你的腿就会踹空。如果起腿前你用拳佯攻对方，使对

方产生错觉，让对方提前做出后仰身动作，这时你快速向前移动脚步，同时踹腿，弥补对方向后仰身所拉长的距离，便可踹中对方。

在散打中，对方用拳连击你头部，迫使你后退，这时双方距离较近，你要起腿踹击对方，就很容易被对方击倒，既使踹中对方，因距离较近，力量也很难发挥。此时你应突然向后跳步，同时踹击对方大腿，便可踹中。因为你后退的速度比对方进攻速度快，突然拉长了距离，这时对方还在前进，再加上对方向前的冲击力，就能有力的踹中对方。并且，这还能迫使对方停止前进或者减慢进攻速度，而且还可能使对方失去平衡，创造一个反攻的最佳时机。

三、踹腿的"时间差"

在散打中，不少运动员喜欢猛冲猛打，经常出现你踢我也踢，你打我也打，双方进攻的拳与腿经常在途中相撞，谁也击不中谁，出现乱打现象。要想克服这种现象，就应提高击打的命中率。

但在激烈的散打中，要想踹中对方的有效和要害部位，也不是件十分容易的事，必须要掌握好进攻的"时间差"和防守反击的"时间差"。

（一）进攻的"时间差"

即佯攻时，对方做出防守动作后，改用另一种或同一种方法攻击对方的瞬间差。或者发现对方的"空裆"，突然踹击对方，在对方反应前将腿踹出。

例如：甲进步直拳佯攻乙头部、乙出手格架，甲直拳收回，同时迅速起腿踹击对方腹部。

甲什么时间起腿进攻，这是关键的环节。①甲佯攻，乙还没有做出防守动作，甲这时起腿进攻就过早，不易击中。因为乙没有做出错误的判断，还有能力做出防守动作。②甲佯攻，乙防守动作已结束，甲这时起腿进攻，乙马上可以做出第二次防守，甲的进攻就会失败。③甲佯攻，当乙正在做防守动作时，乙的注意力全集中在甲的拳上，这时甲收拳踹腿，方可击中。

（二）防守反攻的“时间差”

即对方进攻，你防守，等对方进攻结束回防时，你反攻对方的瞬间差。

例如：甲踹乙下肢，乙提膝防守，等甲进攻的腿回收时，乙起腿攻击甲。

乙什么时间反击，这是关键的环节。甲的进攻还没有结束、乙盲目起腿进攻，就会和甲进攻的腿相撞、乙被击中的可能性要比甲大，因为乙起腿比甲起腿稍晚，这样乙进攻就过早。

如甲进攻的腿已回防，这时乙进攻已晚。因为甲此时可以做出防守动作或者第二次进攻。

如甲踹乙下肢，当甲进攻的腿刚落地或者正在回收，此时是乙反击的最好时机。因为甲进攻的腿落地还未站稳或者回收的脚还没有落地，防守能力较差，而且是一腿支撑身体、另一腿正在回收途中，注意力都集中在进攻乙和收腿之中，此时乙强有力的起腿反攻必中。若力量大还可能使对方失去平衡而倒地。

四、“等拍”与抢拍

“等拍”：进攻或佯攻，等对方做出防守动作时，再另击对方。另外对方进攻，你做出相应防守后等对方回守未稳时反击对方。

“抢拍”：在对方进攻时，还未构成对自己的威胁情况下，用更快的速度抢先击中对方。或者在双方对峙状况下，在对方反应前突然进攻，击中对方。

“等拍”与“抢拍”是“时间差”在散打中的具体运用，但很多人在实战中不懂得运用“等拍”与“抢拍”的时机。踹腿中、你踹我也踹、也不变换角度，俩人的腿在途中相撞，相互都容易受伤，两腿在途中受阻后，冲击力自然减弱，对对方毫无威胁。

(一) 进攻中的等“拍”与抢“拍”

1．等“拍”

如：等“拍”性的进攻，是指防守做出了错误的判断，漏出“破绽”，出现“空裆”，这时进攻便可成功。

又如：甲踹乙腹部、等乙提膝防守后，脚正落地，但还未站稳时，甲突然起高腿踹乙胸部。

2．抢“拍”

俩人在对峙中，不断地变换角度，改变距离，当一方出现“空裆”时，另一方在身体各部位没有预动的情况下，突然抢“拍”进攻”在对方反应前把腿踹出，使对方措手不及而被踹中。

(二) 防守反击的等“拍”与抢“拍”

1．等“拍”

此是防守反击等“拍”的运用。对方进攻，你做出相应防守动作后，等待最佳反攻的时机到来。此时注意力高度集中，要掌握利用反攻的“时间差”，果断进攻。

2．抢“拍”

甲进步拳击乙头部，甲的拳刚发出，或者将要发出时，乙快速起腿抢踹甲在体前的腿，方可击中，因为抢“拍”进攻，起动虽迟，但速度快。

甲在向前上步的腿被踹中后，甲的拳就无法击中乙，因为正常人的腿比手臂长，再加上被踹中的腿又无法向前。腿的力量比手臂的力量大，阻击对方前进是可能的 腿在身体下方，离对方眼睛较远，和手臂相比隐避性较好。甲拳发前必须向前移动脚步、发拳时，精力集中在上盘，此时乙抢“拍”踹甲向前移动的腿，命中率较高。

掌握好等“拍”与抢“拍”时机，在散打中就能做到稳而不慢，忙而不乱，进攻有力，方法清晰。

五、技术动作分析

要想在散打中较有力的踹中对方有效和要害部位，除掌握踹腿的基本技术外，还要掌握好“空裆”、“距离感”、“时间差”的运用，三者必须紧密配合，方能收到良好的效果。在散打中发现“空裆”、快速移动脚步，调整距离，变换俩人之间的“角度”。掌握好进攻的“时间差”，果断的踹击对方。

（一）指上打下

如：甲进步用直拳佯攻乙，此时俩人已调整了距离，当乙出手防守时，已出现“空裆”，当甲进攻的拳和乙防守的手臂将要接触时，乙的注意力全集中在上盘，此时是乙中、

下盘防守最薄弱的时刻，这时甲收拳起腿，快速踹击乙中、下盘，这是最佳时机。

反之，甲"时间差"掌握不好，不但不能反击对方，而且容易给乙造成反攻机会。如甲起腿较快，乙还没有做出防上动作，乙有能力改变防守动作。如甲起腿较慢、乙防上失败后马上可做第二次防守。

（二）连环腿法

动作：甲上步用左腿踹击乙大腿部位，乙撤腿，同时下格挡防守，乙的小臂还没有和甲的进攻腿接触，甲突然收腿，脚尖点地垫步，还用左腿踹击乙中、上盘。

动作分析：甲上步踹乙时，俩人相距较近可以互相击中，乙下格挡，重心下降，注意力集中在防下，此时乙中、上盘出现"空裆"，甲突然收腿使乙格挡落空，更进一步暴露出乙的"破绽"，甲顺势向前垫步，在距离上又接近了乙，此时乙在防下，无法后退拉长俩人之间的距离，正是乙防守最薄弱的时刻，甲在垫步同时踹击乙，万无一失。

反之，甲的进攻时间掌握不恰当，不但击不中乙方，反而容易造成乙方的反击。如：甲第一次踹腿较慢，被乙小臂挡住，此时甲第二次踹腿速度受到的影响，即使能踹出腿，乙也有能力做第二次防守，而且还可以在格挡后马上反击。如：甲第二次进攻较快，乙还没有做出防下动作时，两手都在胸前，也有能力防守甲的进攻。因重心没有下降，不影响步法的灵活性，可以用步法调整距离和"角度"，造成甲进攻的腿落空、露出"破绽"。

（三）败退中踹腿

动作：甲左右直拳击打乙上盘，迫使乙后退，乙在格挡

中突然向后仰身，随之向后跳步，同时用前腿踹击甲在体前的大腿或者中盘。

动作分析：甲用直拳击打乙头部时，此时俩人的距离比较近，乙无法起腿反击，既使乙连续后退，不改变方向也是很难脱离险境的。因为后退的速度没有前进的速度快。

但甲在连击乙头部时，他自身的中、下盘就是“空档”。此时乙采用了向后仰身的动作，这样就与甲拉长了一段距离，使甲拳打空，而且乙又突然向后跳步，使自身重心与对方拉长一步左右，达到踹腿发力的最佳距离。乙在向后跳的同时用前腿踹击甲在体前的大腿。此时甲全部精力集中在击打乙上盘，而且还要快速向前上步，是没有能力防守中、下盘，故甲对乙的攻击是毫无办法。

反之，乙不采用向后跳踹的方法，而是在后退中踹腿，由于被击打上盘、使上身后仰而失去平衡，就有被击倒的可能。即使乙能踹中对方，因重心不稳，距离较近而毫无威力，反而会被撞击倒地。

（四）防守反击

动作：甲前进步，同时左摆拳打乙头部，当甲的拳将要打中乙头部时，乙突然出右手格挡、随之左腿踹击甲腹、胸部位。

动作分析：甲前进步，乙没有后退，俩人之间的距离缩短了，同时甲左摆拳打乙头部，此时甲的中、下盘出现“空裆”。当甲的拳将要击中乙头部时，乙突然格挡，此一瞬间，甲的左拳已无用，既不能防守、又不能进攻。这时甲防守出现内空，乙恰恰在这时起腿踹击甲中盘，必中无疑。

乙踹中甲的主要原因是防守“时间差”掌握得准确，使甲

来不及收拳退步，就被击中了。

反之，乙格挡"时间差"掌握得较差，不但踹不中甲、反而会变主动为被动。如乙格挡较慢、会被甲击中，此时甲连续进攻，便可获得主动权。如乙格挡较快，一是甲可以收拳换招，二是甲可以收拳退步、接住乙进攻的腿将乙摔倒。或者用拳腿攻之，乙将完全被动。

总之，在激烈的散打中，要想应用好踹腿，必须掌握好"空档"、"距离感"、"时间差"，而且使三者互相紧密配合揉为一体。进攻能使对方防不胜防、防守反击能使对方措手不及。

达到：发现空档，调整距离。
掌握时机，踹中无疑。
进攻有方，不急不慌。
防守及时，踹腿得当。

第六章　散打运动的常识

第一节　散打问答

一、在散打中步法能起到什么作用？

在散打中为了完成进攻与防守的行动，须同对手保持应有的距离，而距离的保持就需要用灵活迅速的脚步动作进行调整，同时还要在行动过程中始终保持重心的稳定与平衡，这就需要有正确地脚步移动，即步法　。

步法在散打中是十分重要的，步法的好坏直接关系着对散打技术的掌握、运用与发挥。在实战中，双方之间的距离不断变化，而且还要不断的起腿攻击对方，或者靠近对方和摔打对方，同时还要不断躲避对方的击打，这些都和快速地移动脚步分不开。“打拳容易，走步难”，“先看一步走，再看一伸手”，所以进攻与防守动作的实现，首先是由脚步动作开始的，步法是一切散打动作的先导。

二、在散打中怎样才能打到对方头部？

在散打中，要想击中对方头部不是件很容易的事。因为常人的手臂都没有腿长，如果你出拳打对方头部，对方用脚踹你，那你要会被对方击中，你却很难击中对方。

要想击中对方头部必须：

1.进步急、出拳快，没预动。步法灵活，进身果断。发

拳前身体各部位没有预动，突然行动，快至对方反应之前，使对方措手不及。

什么叫预动？

预动即动作之前的预备动作。

例如：发拳前，肘或者肩等向后、下方撤，这就叫发拳前的预动。若经常保持预备势一实战步，或前一动作的结束即是下一动作的预备势就勿须预动。

2.声东击西

（1）用眼领神：用眼睛迷惑对方，如先看对方小腿，同时向前移动脚步，突然出拳击打对方面部。

（2）结合低腿佯攻下盘：发拳前用丁腿或者弹腿等攻击对方下盘。当对方防下时，出拳击打对方头部。

（3）结合拳法：右摆拳预动较大，佯攻对方面部左侧，当对方做出防守或者稍一分散精力时，迅速用左直拳击打对方面部。

（4）结合摔法：发拳前，向前进步，假做抱对方腿的动作，对方腿、臀向后撤做防摔时，突然发拳击打对方面部。

五、在散打中踢踹对方，怎样避免被对方抓住腿？

收腿要快、你用点脚（侧踹）踢对方时，踢中与否，都要由原路迅速收腿，主要是小腿快速具有弹性的离开对方身体之后再落地。如果已经被对方抱住必须：

（1）要保持平衡，被抱住的腿向上向回抽撤，动作要突然。

（2）对方抱得比较紧，抽腿后当脚离开对方时，突然

再向前踹腿，然后，借踹腿的反弹力迅速抽腿，便可化险为夷。

四、在散打中被摔倒后如何自我保护？

在激烈的散打中被摔倒是常见的，如何自我保护，要根据对方使用哪种摔法来决定。总之，在你倒地时，你的手臂尽量不抹地，为了减少震动，扶地时手指向内，也就是手指向自己的身体，然后屈臂团身。如果你被摔倒后，手指向外扶地就无法屈臂团身，整个重心就会靠腕、肘、肩关节某一至二个关节支撑，很容易受伤。如果俩人同时倒地，后果会更严重。

如果被对方用耙子，双抱腿等摔法摔倒，倒地时除团身外，颈部还要挺直，下颌回收，以便保护后脑。（也可以用双手抱住后脑）。

如被对方用坡脚摔摔倒，可用侧滚倒地。

被对方摔倒，不要抓住对方不放，应该松手做自我保护。

五、对方拳法较好、应该采用什么方法破之？

在比赛中经常和拳法突出的对手相遇，经常被对手打出圈外，毫无办法，最后一败途地。

遇此对手，你可采用以下办法：

1.你两臂做防守阻挡、格挡，尽量不出拳反击。

2.用正踹、侧踹腿攻击对方大腿以上部位。对方进攻的越猛越容易被踹中。但起腿要及时、果断。如踹中，能使对方进攻速度减慢或者停止前进，这时你要继续起腿反攻。

3.对方击打你头部时，先防守，然后突然潜伏抱住对方

腿，将对方摔倒。

4.切忌硬拼，或者乱打拳，可采用向后弧形撤步的方法，从侧面进攻对方。

六、散打时怎样集中注意力，同时又不过于紧张？

在散打中要集中注意力，这是每个散打运动员必须要做到的。在快速的散打中首先注意对方的四肢，因为手脚是主要进攻的武器。

1.目视对方眼睛、用余光注意对方的四肢。

2.对方腿法较好，可以注意对方中盘，用余光注意对方腿的变化，也可以直接目视对方的腿，用余光注意上肢。

根据对方的动作变化，做出相应的动作，注意力集中，但肌肉要放松，切忌肌肉紧张、僵硬。否则动作就会不协调，反应迟钝。初练散打者这种现象也是难免的，但要尽量克服。在散打中注意力过于集中，肌肉也随之紧张起来，这时应该结合步法、前后左右、放松的活动一下，也可以后退一步远离对方。两臂下垂放松，会缓解紧张状态。

另外，思想要解放，充分相信自己的技术力量。牢记："一打胆、二打胆、三打身法、四打闪"。在战术上重视对方，在战略上藐视对方。

七、怎样才能抓住打击对方的最佳时机？

主动进攻：比赛中，由于你的进攻致使对方失去重心时，切不可停顿，要主动地连续进攻。

防守反击：对方进攻刚结束或收拳、腿时，你反攻是最

佳战机。

佯攻后反攻：佯攻后，对方做出错误的判断时，反攻最好。

乱战中：双方乱战，你主动撤出时，要起腿或者出拳攻击对方。对方撤出时，不等对方站稳，及时反击。

八、目前散打比赛中禁击的部位是哪些？禁止使用的攻击方法有哪些？

禁止部位：后脑、裆部、咽喉、禁止用手指插眼睛、用脚踢头部等。

禁止使用的攻击方法：禁止使用的肘法、膝法、头撞、擒拿方法。

九、散打比赛主要得分部位？

散打比赛中击中对方面部、躯干，大、小腿等部位均按规定得分。但是在进攻对方小腿时，对方提膝有防守动作就不能得分。

十、裆部被击中后，应当怎样处理？

1.自己先跳一跳，双腿跳，蹲跳都可以。也可以让别人从后面抱住腰往下蹾一蹾。

2.深吸气，气入丹田，可用双手由上向下压一压小腹。也可以按住小腹。双腿并拢全蹲，小腹向外鼓气可减轻疼痛。

3.重者及时请医生检查处理。

十一、散打中"极点"出现如何处理？

在凶猛快速的散打20秒左右时有些运动员会感到气短、无力、呼吸困难，这是正常的"极点"出现。"极点"出现的早、晚、时间长短和运动员的身体素质水平，准备活动是否充分[illegible]、[illegible]的紧张程度等有着直接的关系。

出现"极点"可采用以下方法：

1.以防守为主或打防守反击，如果对方猛冲猛打，可以采用消极防守。

2.虚张声势、多做假动作。少进攻或不进攻对方。

3.抢站中心、深吸气，做后圈步旋转、让对方围你转，以便保部体力以待时机。

4.根据平时训练的情况掌握"极点"出现的规律，提前做好准备活动。

十二、散打中眼神的重要作用？

1.灵活的眼神可以观察对方的动态，随机应变。

2.通过眼神可以表达心理状态，如：喷射凶光，可以给自己壮胆，使对方恐惧。

3.通过眼神的变化可分散对方的注意力，眼看对方上盘，而实际攻击对方下盘等。

十三、散打中怕对方击打面部怎么办？

在散打比赛中有些运动员面部被击中后就弯腰、低头、有时还背向对方，这些都是错误的处理办法。因为，在你转头、低头时已没有防守能力，散打不同拳击，击中背部是会得

分的，这样在几秒钟内就被对方击中数次，也有被打倒的可能。所以解决怕打面部的问题，首先提高防击能力，其次提高抗击能力。具体做到以下三点：

1.比赛中下颌回收，右手向上，向前护住下颌。前手稍回收、缩小防守，做到重点保护。

2.训练中多做阻挡、格挡、头部躲闪的练习，提高防击能力。

3.在实战练习中，多做面部抗击能力练习，故意让对方击中面部，当对方拳接触面部时，牙关咬紧，闭眼，下颌回收，面部肌肉紧张。当对方拳一离开面部时，马上目视对方、切忌转头、双手抱头、弯腰低头。

第二节　散打练习的注意事项

散打练习的注意事项如下：

（1）练习前，做好准备活动。如跑步、跳绳、游戏等。

（2）各关节都要充分活动开，做压腿、踢腿练习，以免训练时因用力过猛，使关节和肌肉受伤。

（3）做十几分钟的抗击能力练习，自己打一打，也可以让别人踢打面部、腹部、两臂等。

（4）所有抗击能力练习都要由轻到重、由慢到快，切忌急于求成。

（5）实战时要带好护具，至少也要带上拳击手套，没带护具部位不要重击。

（6）实战中，切忌开玩笑，斗气。更不许有意伤人，

要讲武德。

（7）练习后，应做些整理活动，如慢走、扩胸、转腰、按摩肌肉等，以消除疲劳。

（8）练习后，不要马上游泳，不要躺在草地上长谈，或在风口处久留，不要大量饮水。

第三节　散打八忌

一、忌胆怯

胆小者必败。二虎相争，勇者为胜。

二、忌骄傲

骄兵必败。轻敌，对对方的技术特点分析得不细，估计得不足会导致失败。

三、忌意乱

心慌意乱、必乱阵脚，神志不清、判断不准。

四、忌乱打

方法不清晰，击中无力、很难击中对方要害。

五、忌紧张

肌肉僵硬、反应迟钝、气短无力、消耗体力大。

六、忌斗气

散打中最忌打气仗，带气上场、消耗体力大，技术得不到正常发挥，只顾进攻，不管防守，很容易被对方击中要害。

七、忌发狠

散打要讲武德，手德，不要有意伤人。发狠，想一下把对方打倒，其结果击打无力。因为越发狠，肌肉越僵硬，出击的力量自然不会大。

八、忌花架

在散打中不需要做一些附加动作，如上架、亮势等。这些动作虽然比较好看，但没有一点用处，只能消耗体力。在防守中一旦出现漏洞，会给对方造成进攻的机会。

第四节　散打八要

一、胆要壮

所谓胆要壮，无非是说与对手实战时要有胆略，他是只老虎也不要怕，在战略上要藐视对手，要敢于交手，进攻果断，有战胜对方的决心和信心。临场胆怯之士，是不会取胜对手的。若胆怯，上场后就很难将自己平时所学的散打技术发挥出来。进攻怕这、怕那，其结果处处被动，甚至被弱者所打败。

二、眼要利

武术谚语云："头打眼、二打胆、三打手脚快与慢"。此言证明眼睛在散打中的位置。目光锐利、善于观察对手的动态，及时做出正确的判断。反之，对手招法多变，真假相掺，虚实莫测，而自己乃有眼无神，目不暇接，那么挨打则是在所难免的。另外，眼睛可起到领神作用，声东击西，分散对手的注意力。可放凶光，壮自己威风，灭敌手锐气。

三、心要细

胆大心细是散打运动员都应具备的心理素质。心细才能寻找对手的破绽。如粗心就不容易发现对手的弱点。一个散打运动员，如不注意隐避自己的弱点，使对手有机可乘，自己就会吃亏。所以胆大和心细是辨证统一的，胆大必敢打，心细乃善于打。散打运动员要敢打、更要打的准，打的狠，不仅要比技术、比体力，还要比毅力、比智慧，比心理状态。

四、手要疾

进攻击打，防守格挡。都需要有快速灵活的手，不但要求出手速度快，回手的速度更要快。因为在你击打对方的同时，也是你挨打的开始，在打人前要注意对方打你。另外手要疾，只注意出手回手的速度是不够的，还要注意手所走的路线。就是说，出手、回手也要有一个正确的路线。这就要求你的拳法、手法的基本功要扎实，在乱战中也能保持正确行走的轨道，以快打慢取胜对方。

五、腿要狠

要想踢出又快又狠的腿法，必须有扎实的基本功。在散打中腿是主要得分的武器。在对敌斗争中看准时机，一腿就可结束战斗。“手是两扇门，全靠腿踢人”，腿法好的运动员在比赛中你就很难靠近他，这样摔法和拳法都很难发挥作用。腿的力量比臂的力量大得多，所以要发挥腿的优势，苦练腿的功力。

六、脚要稳

腿脚是身体的支撑点。所以要求：桩法稳、劲就强、十指抓地不摇晃，不弓不马、半马步，两脚相距要相当。脚站得稳，打人才能有力，即使拳打空了，也能控制身体的平衡。如果步子不稳，即使不被对方击倒，也由于自己在运动过程中控制不住重心失去平衡或掌握不住惯性力的作用而不打自倒。

脚站稳并不是要求你站在原地不动，而是在与对手接触时，脚要站稳。

七、神要清

在激烈的散打中要头脑清醒，精神集中，意志要坚定，情绪要镇静。未交手前就要在精神上压倒对方。眼睛为五官之首，乃心灵的镜子，最能反应精神状态。凡精神抖擞武功高强者，其目光必然神采奕奕，锐利非常。

八、步要灵

步法灵活，进出自如。步法是一切攻防的先导，没有灵活的步法是很难击中对方和躲闪对方的击打。在散打中，要想接近对手、击打对手，远离对手、躲闪对手的击打，其中有个距离缩短与拉长的变化。如：你进攻，你的步法慢，对方在你进攻前以远离你，当你回守时，对方又突然来到你面前，使你措手不及。所以有“步是先峰，拳、腿是主帅”之说。

第五节　散打的要诀

散打中要先有自信心，不可慌乱盲动，任敌手舞足蹈，我惟静以待之，蹈其隙以乘之。此乃兵法中所谓“以静制动”。

散打中乘敌不备，突然进攻，以迅雷不及掩耳之势，使敌措手不及。所谓“先下手为强”。

散打中胆要壮，有猛虎下山之势，以势气压倒对方。胆壮则心亮，手脚自不忙乱。

散打中不可枉费气力，如敌来势凶猛，可以防守反击为主，待敌耗尽体力，再勇猛反攻方可取胜。兵法云：“以逸待劳”。

散打中如敌强我弱，来势过刚，我手不能硬格，应“以柔克刚”或妙巧的利用步法、身法躲闪，耐心寻找时机反攻。兵法云“逢强智取”。散打中如敌弱我强，不可掉以轻心，要小心翼翼，切不可欺弱而大意。兵法云：“骄兵必败”。

散打中不可冒险，没有观察清楚不可乱动，一但看准果断进攻。不可怠慢。所谓：“观隙而动。”

散打中不可太老实。要头脑清楚，战术多变，引诱、虚诈、使敌入圈套。兵法所谓："兵不厌诈"者是也。

散打中要善用诓骗，如我要打上、先向下虚晃，待敌防下，突然攻上，欲取其左，先向右进攻，待敌防右突然攻左。兵法所谓"兵行诡道而人莫测"。

散打中要善卖破绽，诱敌进招，可乘机攻击，使敌不可及防。兵法云："出其不意，攻其不备"。

散打中要静乱分清。如敌以静待我，你先用虚晃，使敌眼乱。眼乱则心乱，然后乘乱而入。一逼二假、三实打。兵法所谓："虚张声势以惑敌心"者是也。

散打中善以柔克刚，顺人之势，借人之力、兵法所谓"因其势而利导之"。

散打中站立势如平时，不可稍带形迹，使敌不知你虚实，兵法所谓："出其不意"。

散打中带一些文雅气象，表现为软弱无能，使敌骄傲而不格外防备，你可乘其而攻击。此乃"以羸师诱敌"也。

散打中敌方拳法突出，先用眼注敌膀尖，不可旁视，肩动则手出，多加防备。兵法所谓："以静观动"。

散打中遇对手较熟，如你善用踹、摔，敌善用腿，你则当用接腿摔硬攻直进，多打近距离，挨身靠打，使对手不能离开，腿法不能使上。兵法云："知已知彼，百战不殆"。

散打中抢站中间，让敌围你旋转，消耗敌人的体力，保存自己的力量。兵法云："以逸待劳"。

散打中左手出击，右手防守，腿法进攻则两手"看家"。兵法云："有攻取者必有护守"。

散打中近距离击打时，不要乱打，掌握时机，快速反

击。反击同时注意防守。二人分开时，乘敌立脚未稳立即起腿攻击。

散打中要有一个正确的实战步，前脚内扣以防腿，右手放于下颌以防拳。兵法所谓："行阵严整，不畏敌攻"。

散打进攻时虚中藏实。敌如能破，出手是虚，敌不能破，落手为实，真真假假、虚虚实实。兵法所谓："虚则实之"。

散打中遇敌交手善用诈语，分散敌人的注意力，如攻敌上盘，先用招呼攻敌下路，使敌注意防下，上盘则空。兵法所谓："声东击西"。

散打中遇敌一人，逢强智取，遇弱力擒，为己所长，不可怯弱。

散打中与四、五人、数十人激战，先占地利，或据隘巷或据窄口。若在平原，不要冒险步入重围，而应乘机逃之。敌众赶来，频频回顾，遇近者即乘势击打，击中与否撤身就走，反复如前，直至脱险。

散打中敌拿凶器，应避实打虚，多以躲闪为主，乘机而入，接近敌方，先防凶器。还可乘机弯腰取石，取到与否都做击打敌方的动作，虚张声势，真假虚实，力夺凶器方可掌握主动。

第六节　散打运动的生理卫生知识

一、为什么发热时不宜进行散打练习？

散打是一项对抗性很强的体育运动，运动强度、密度都很大，发热时进行散打练习，对身体是不利的。

首先，发热时体内产热增加，而进行散打运动时，肌肉的分解代谢增强，产热也增加，这样就热上加热，尤如火上添油，这种高热的刺激会对身体产生不良的影响。

其次，发热时组织里的蛋白质大量分解，维生素大量消耗，而进行散打运动又进一步增加体内能量物质的消耗，这样就会更加削弱病人的体力，降低抵抗力。

第三，发热时心跳加速，（一般体温每升高摄氏1速，心跳每分钟就增加10～20次）心搏出量增加，心脏负担加重，如果这时再进行散打练习，会进一步增加心脏的负担，有时甚至会造成急性心功能不全。

最后，更重要的一点，发热常常是感染性疾病在体内发生和发展的反映，这时需要休息，不宜参加散打运动，因为散打运动要不断地击打头，腕等部位，对于一个身体较弱的人，腹、胸、头等部位是经不起强有力的冲击的。

另外散打运动有助于增强呼吸功能，肺活量是呼吸功能的指标之一。一般成年男性肺活量约为3500～4000毫升。经常参加散打，游泳等活动，能刺激呼吸器官加强活动，因此能引起呼吸功能发生较大的变化。例如进行散打练习、比赛，肺通气量比安静时可增加7—14倍。

二、散打时“岔气”怎么办？

在散打训练中，如侧踢腿，打摆拳等，偶尔出现“岔气”，其症状是局部有时有压痛，但多无肿胀。

为什么会“岔气”？常见原因：一是运动前准备活动不充分。二是没有适当活动就突然发力。三是活动时不利用深长呼吸，呼吸没节奏，频率太快，深度不够。使呼吸肌连续过急地

地收缩，长时间得不到放松。四是活动前身体过累，过弱，长期没有参加运动。五是天气寒冷，大量出汗，体内氯化纳含量过低。有些人甚至偶尔急转身，也可能引起"岔气"。

遇到"岔气"怎么办？

1.及时做深吸气，然后将气憋住不放，可握拳由上到下用力捶打胸腔左右两侧，再缓缓做深长呼气。这样重复几次后，可使呼吸放松，疼痛就会缓解。

2.深吸气后停住，请人握拳用力自上而下捶击患侧胸背。这样反复做几次后，疼痛亦可停止。

3.调整呼吸节律，可连续做数次深呼吸，自己用手挤压疼处，疼痛可减轻。

三、怎样才能消除疲劳？

长期坚持大运动量的散打训练，反复练习一种动作，如打左直拳，侧左踢腿等，肌肉常时期频繁刺激，产生强烈的兴奋，到一定程度，兴奋就会转为抑制，如果继续训练，这种抑制过程就会加强而导致疲劳。在疲劳时，往往会产生精神不振，反应迟钝，动作不协调等现象，这时如果做实战练习是十分危险的。如果长期处于疲劳状态，得不到适当的休息，疲劳就会积累，而产生运动过度。因此及时消除疲劳是很必要的。

适当的休息是消除疲劳的重要手段。

放松肌肉，静止性休息，如睡眠，每天有一定的睡眠时间，使人体处于相对安静状态，各器官系统都可以得到充分地休息。这是消除疲劳的有效方法。

减少运动量或者停止一段训练，待身体恢复后再进行训

练。

四、为什么饭后不宜做散打训练？

饭后立即做剧烈的散打练习，会抑制消化液分泌和促使消化管道的蠕动，同时因参加剧烈运动，全身骨骼肌肉的血液增加，胃及内脏的血液就相对减少，从而容易造成消化不良和吸收不良。另外、在激烈地散打中被对方击中腹，肋，背部极易受伤，还能出现呕吐。因此，饭后立即进行散打练习，是不适宜的。

一般在饭后一小时以后从事散打基本技术练习，一小时半以后进行实战练习为最佳。

五、为什么在参加比赛前心跳和呼吸会加快？

这个现象是一种生理现象，叫做赛前状态。人在每次训练或比赛时，心跳和呼吸都会由于运动而加快，经常重复之后，“比赛”或“运动”的概念或者比赛和运动的场地设备等就成为肌肉运动的信号。与肌肉运动建立了巩固的条件反射。以后只要一听到要比赛或运动，或是到比赛的场地，看到裁判员，尤其是自己的对手，内脏器官就会发生类似肌肉运动时的变化，如呼吸急促，心跳加快等。这种现象对比赛有好处，这象征着内脏器官已为即将到来的肌肉运动作好了准备，在运动时就能更快地发挥它们的机能能力。

六、散打比赛不作准备活动行不行？

有些运动员认为散打比赛运动量很大，为了保持体力就不做准备活动，这是不对的。准备活动是运动前和比赛前所必

须进行的活动，目的是使人体能够有准备的从安静状态逐步过渡到紧张的肌肉活动状态。

运动时，体内的生理活动变化很大，运动对中枢神经系统，内脏器官和运动器官（肌肉骨骼等）的要求较高，要使运动机能达到一定的水平适应运动的需要，这不是一上运动场马上就能做到的。例如，刚到散打比赛场地，就立即比赛，事先不做任何活动，动作就会不灵敏，出击速度不快，防守不及时。甚至还容易造成肌肉、肌腱、韧带的撕裂和损伤骨骼、关节等，还有可能被对方击伤或摔伤。因此运动或比赛前，有目的地通过一些练习，提高中枢神经系统的兴奋性，使机体各器官系统的活动加强，克服肌体的生理惰性，另外，还要做一些抗击能力的练习，如：头、腹、胸等部，以防在比赛中受到突然击打而承受不了。

七、为什么有些运动员平时技术较好，而在比赛中却得不到发挥？

一些新运动员平时训练时踢，打、摔技术十分全面，而在比赛中却发挥不出应有的水平，总是缩手缩脚处于被动挨打的局面。

原因是比赛经验不足赛前过分紧张，胆不壮，总是前怕狼后怕虎的。从生理角度谈，人体所有活动都受大脑皮层支配；参加比赛时由于紧张，大脑皮层会出现极其兴奋的壮态，兴奋会向其他部位扩散，使其他原来不应该兴奋的部位也兴奋起来。这时，运动员就会出现不应有的多余动作，动作也就不协调，假如兴奋过程过强，超过了神经细胞工作的限度，就会使兴奋转化为抑制。这时，运动员在比赛时晕头转

向，甚至忘了怎样做动作。踢、打动作出现慢而不协调，如被对方击中几次，这种现象就会更严重。

为了克服这种情况，首先要解放思想，充分相信自己的技术力量。胆要大，要有一股初生牛犊不怕虎的劲头。比赛前，做好准备活动，尽量不看和自己无关的比赛，也不要去看自己的对手。还可用其它活动来解除其赛前的紧张情绪。如和同伴谈话，[illegible]笑等。

{
"filename": "MTA4MTg0NjUuemlw",
"filename_decoded": "10818465.zip",
"filesize": 16157234,
"md5": "91511d7ec06f8f1c5614dca3ba4bb816",
"header_md5": "53ffb661bb4dfdfa4a26a8750d3e1128",
"sha1": "2cb5c6c40b2894db48b41a9ab6ac158539c32ca1",
"sha256": "559999d150f4dd1473edbe6ec8279ce09ea2b42554dac412577f623c4f4905a6",
"crc32": 3757330713,
"zip_password": "",
"uncompressed_size": 16226198,
"pdg_dir_name":
"\u00ed\u2562\u256c\u03a3\u2569\u2321\u2554\u00f3\u2524\u2265\u255d\u255d\u2556\u00bf\u00ed\u2556_10818465",
"pdg_main_pages_found": 320,
"pdg_main_pages_max": 320,
"total_pages": 329,
"total_pixels": 1085929472,
"pdf_generation_missing_pages": false
}